УДК [159.9-049.3]:-053.9:614.46(001.818)
№ держреєстрації 0120U105081

Національна академія педагогічних наук України
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України
04060, м. Київ, вул. Максима Берлинського, 9; тел. (044) 468-33-92;
e-mail: ipood2008@ukr.net

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Інституту педагогічної
освіти і освіти дорослих
імені Івана Зязюна НАПН України
Лук'янова Лариса Борисівна

_____(підпис)

м.п

З В І Т

про науково-дослідну роботу
за договорами від 3.11.2020 № 146/01.2020 та від 14.05.2021 № 169/01/0221
Реєстраційний номер Проєкту: 2020.01/0221

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЛІТНІХ ОСІБ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ

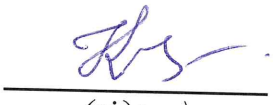
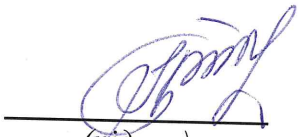
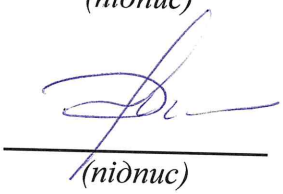
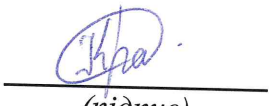
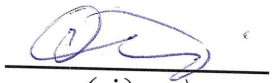
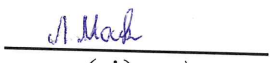
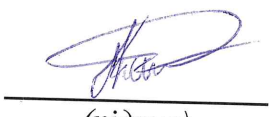
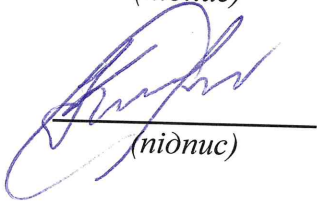
(заключний)

Науковий керівник НДР
доктор психологічних наук, професор
головний науковий співробітник
відділу андрагогіки _____ О. Г. Коваленко
(підпис)

2021

Результати розробки розглянуто вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, протокол № 12 від 13 грудня 2021 року

СПИСОК АВТОРІВ

Керівник НДР: доктор психологічних наук, професор	 (підпис)	Коваленко О.Г. (реферат, вступ, параграфи 1.1, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3., 3.4, 3.5, висновки, рекомендації)
доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України	 (підпис)	Лук'янова Л.Б. (вступ, параграфи 1.2, 1.3, 2.2, 3.1, 3.4, 3.5 висновки, рекомендації)
доктор психологічних наук, професор	 (підпис)	Помиткін Е.О. (параграфи 1.2, 2.2, 3.1, 3.4, висновки)
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник	 (підпис)	Ігнатович О.М. (параграфи 1.2, 2.3, 3.1, 3.5, висновки)
кандидат економічних наук, клінічний психолог, акредитований гештальт-терапевт ВСППГП	 (підпис)	Кравцова Т.Г. (параграфи 1.3, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 3.5, висновки)
кандидат психологічних наук, доцент	 (підпис)	Татаурова-Осика Г.П. (параграфи 1.2, 2.3, 3.1, 3.3)
кандидат психологічних наук	 (підпис)	Іванова О.В. (параграфи 1.3, 2.1, 2.3, 3.1, 3.3, висновки)
аспірант	 (підпис)	Московець Л.П. (параграфи 1.1, 2.1, 2.3, 3.1, 3.3, висновки)
кандидат педагогічних наук (PhD)	 (підпис)	Дяченко Л.М. (параграфи 1.1, 1.3, 2.1, 2.3, 3.1, 3.3, висновки)
кандидат педагогічних наук (PhD)	 (підпис)	Годлевська К.В. (вступ, параграфи 1.1, 2.1, 2.3, 3.1, 3.3, 3.5)
кандидат педагогічних наук (PhD)	 (підпис)	Котун К.В. (вступ, параграфи 1.2, 2.1, 2.3, 3.1, 3.3, 3.5)

РЕФЕРАТ

Звіт про НДР: 223 с., містить 3 розділи, 4 додатки, 29 джерел.

Предмет дослідження – психологічна підтримка літніх осіб, їхніх рідних та осіб, які надають їм професійні послуги в період карантину.

Мета дослідження – сприяти розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином.

Методи дослідження – теоретичний аналіз літератури з досліджуваної тематики, узагальнення теоретичних підходів до проблеми, анкетування, бесіда, аналіз продуктів діяльності, методи активного психологічного впливу, психотерапевтичні методи.

Результати та їхня новизна. Розроблено і обґрунтовано систему психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином. Укладено рекомендації в цікавій і легкодоступній формі для літніх осіб, їхніх рідних, осіб, які надають професійні послуги літнім людям з психологічної підтримки, щодо вирішення проблем, які виникають у період карантину (брошура, буклети, відеоролики, вебінари, радіопередачі). Їхнє упровадження для широкого кола осіб сприяє підвищенню психологічної грамотності суспільства. Підготовлено програму і зміст семінару-практикуму «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)». Упроваджено його та навчального посібника в роботі з особами, які надають літнім людям різні професійні послуги дозволило їм краще розуміти літніх клієнтів і сприяло гармонізації їхньої міжособистісної взаємодії. У наукових публікаціях відображено науково-методологічне обґрунтування змісту семінару-практикуму, рекомендацій, відеороликів, вебінарів, навчального посібника.

Результати дослідження можна застосовувати у соціальній, освітній, медичній сфері роботи з людьми літнього віку.

Опис кінцевого результату: наповнювані змістом сторінки у соціальних мережах Facebook і Instagram та YouTube канал, брошура з рекомендаціями літнім людям (1 др.арк.), 2 буклети з рекомендаціями літнім людям та їхнім рідним (формат А4, двосторонній друк), записи 10 відеороликів для літніх осіб та їхніх родин (54 хв. 23 с.), записи 5 вебінарів (330 хв.05 с.) і 3 радіопередач (101 хв. 48 с.), програма семінару-практикуму для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми (0,8 др.арк); 9 сесій семінару-практикуму по 30 годин (395 учасників), навчальний посібник з психології людей літнього віку (11 др.арк), наукові публікації (6 др.арк), матеріали науково-практичної конференції (11 др.арк., з них 2,3 – статті виконавців по темі дослідження).

Ключові слова: літній вік, психологічна підтримка, коригування смислу життя, регулювання емоційних станів і переживань, міжособистісне спілкування.

ABSTRACT

Report SWR: 223 p., there are 3 chapters, 4 apps., 29 sour.

Research object – psychological support for the elderly, their relatives and persons who provide them with professional services during the quarantine period.

Purpose of work – to promote the development of an elderly personality who is in difficult life circumstances due to quarantine restrictions.

Research methods – theoretical analysis of the literature on the research topic, summary of theoretical approaches to the problem, анкетування, бесіда, аналіз продуктів діяльності, методи активного психологічного впливу, психотерапевтичні методи.

Results and novelty. A system of psychological support for elderly people in difficult life circumstances due to quarantine restrictions has been developed and substantiated. Recommendations in an interesting and easily accessible form for the elderly, their relatives, people who provide professional services to the elderly with psychological support to solve problems that arise during quarantine (brochures, booklets, videos, webinars, radio programs) have been made. Their implementation for a wide range of people helps to increase the psychological inteligent of society. The program and content of the workshop «Effective communication with the elderly and maintaining their own mental health under stressful conditions (pandemic COVID-19)» was prepared. The workshop and the tutorial have been implemented in working with people who provide various professional services to the elderly. It allowed them to better understand older clients and helped harmonize their interpersonal interactions. Scientific publications reflect the scientific and methodological justification of the content of the workshop, recommendations, videos, webinars, textbook.

The results of the study can be applied in the social, educational, medical field of work with the elderly.

Description of the final product: filled with content pages on social networks Facebook and Instagram and YouTube channel, brochure with recommendations for the elderly (1 printed sheet), 2 booklets with recommendations for the elderly and their families (A4, double-sided printing), recordings of 10 videos for the elderly and their families (54 min. 23 s.), recordings of 5 webinars (330 min. 05 s.) and 3 radio broadcasts (10 min. 48 s.), program of a workshop for people who professionally interact with the elderly (0,8 printed sheets); 9 sessions of the workshop for 30 hours (395 participants), textbook on the psychology of the elderly (11 printed sheets), scientific publications (6 printed sheets), materials of the scientific-practical conference (11 printed sheets, of which 2,3 – articles of performers on the research topic).

Keywords: elderly, psychological support, adjustment of the meaning of life, regulation of emotional states and experiences, interpersonal communication.

ЗМІСТ

Вступ 7

Розділ 1. Теоретико-методологічні основи психологічної підтримки літніх осіб у період карантину 14

1.1. Психологічні особливості осіб літнього віку та їхня психологічна підтримка 14

1.2. Теоретичні основи психологічної підтримки осіб, які надають професійні послуги літнім людям у період карантину 19

1.3. Психологічна підтримка літніх осіб у Польщі 25

1.4. Система психологічної підтримки літніх осіб у період карантину 38

Розділ 2. Засоби психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин 45

2.1. Використання постів у соціальних мережах для психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин 45

2.2. Змістовні засади розробки рекомендацій літнім особам з психологічної підтримки у вигляді брошури і буклетів 52

2.3. Застосування відеороликів у психологічній підтримці літніх осіб та їхніх родин 56

Розділ 3. Можливості суспільства у психологічній підтримці літніх осіб 65

3.1. Застосування вебінарів і радіопередач у психологічній підтримці літніх осіб 65

3.2. Програма та зміст семінару-практикуму для осіб, які надають професійні послуги літнім людям 82

3.3. Упровадження семінарів-практикумів у роботі з особами, які надають професійні послуги літнім людям 86

3.4. Структура змісту навчального посібника з психології людини літнього віку 94

3.5. Науково-практичні заходи з психологічної підтримки літніх осіб у період карантину 100

Висновки 115

Рекомендації 125

Перелік джерел посилання 127

Додатки 133

Додаток А. Перелік наукових праць, виданих командою проєкту за результатами його виконання 134

Додаток Б. Зміст вебінарів 137

Додаток В. Програма семінару-практикуму «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)» 174

Додаток Д. Зміст семінару-практикуму «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)» 181

ВСТУП

Пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням для усього людства. Тривалий карантин суттєво вплинув на життя наших співвітчизників та змінив інформаційне поле для багатьох з них. Особливим випробуванням карантин та самоізоляція як його наслідок, стали для людей літнього віку. Через обмеження, спричинені означеною ситуацією, вони потрапляють у складні життєві обставини, у них може різко погіршуватися самопочуття та стосунки з оточуючими, змінюватися ставлення до себе і світу, а також спосіб осмислення набутого досвіду. Негативне інформаційне поле, в якому вони опинилися, викликає стан неспокою, тривоги. Означені прояви характеризують кризовий стан літніх людей, а відтак вони потребують допомоги й підтримки. Найбільше це необхідно тим, з них хто переживає вікові життєві кризи, критичні моменти, проте вони не готові просити про допомогу й підтримку.

Літній вік зазвичай – це початок третього, заключного етапу життя людини, неоднозначність якого пов'язана із певними суперечностями. З одного боку, це час проблем і хвороб, певних обмежень життєдіяльності організму, згортання його окремих функцій, зниження адаптаційних психофізіологічних можливостей, проте з іншого, – це період цілісного функціонування особистості, коли з'являються нові функції, можливості, що забезпечують пристосування людини до нової ситуації. Їм вже довелося відчути вплив кризових явищ у суспільстві, зміни в найближчому соціальному оточенні, у професійному статусі, у них уже погіршився стан здоров'я, збільшилася кількість хвороб і негараздів. Постає необхідність покращення їхньої життєдіяльності, нагальність якої посилюється у ситуаціях, пов'язаних з обмеженнями через карантин.

Тривалий час у вітчизняних наукових працях, присвячених вивченню старості, увага акцентувалася на біологічних, частково соціальних аспектах. Психологічні особливості літніх осіб досліджувалися раніше дещо побіжно,

переважно в контексті закономірностей психічного розвитку особистості, психологічних механізмів старіння. Також недостатньо вивчалися питання є психологічної підготовки людей, які надають професійні послуги літнім людям.

Наближалися до вивчення психології особистості в літньому віці вітчизняні і іноземні науковці (К. О. Абульханова-Славська, Є. С. Авербух, Л. І. Анциферова, О. О. Березіна, C. E. Brett, І. Д. Бех, О. І. Бондарчук, Л. В. Бороздіна, B. Gillum, І. В. Грошев, Е. Еріксон, М. В. Єрмолаєва, R. Y. Erol, M. A. Harris, N. E. Helwig, І. Г. Коваленко-Кобилянська, І. С. Кон, Т. З. Козлова, G. R. Leon, M. Mather, Л. П. Міщиха, Ж. М. Новікова, U. Orth, Х. О. Порсева. Т. М. Титаренко, М. Л. Смульсон та ін.). Соціальні питання старіння та старості розглядали D. Abrams, L. Ayalon, P. Brudek, К. Висьневська-Рошковська, L. L. Carstensen, О. Г. Коваленко, T. Korulczyk, О. В. Краснова, M. L. Lima, Л. Б. Лук'янова, J. F. Nussbaum, L. L. Pecchioni, Е. О. Помиткін, J. D. Robinson, М. Я. Сонін, В. Д. Шапіро, Р. С. Яцемирська, C.-M. Vauclair та ін.

Проблемам психологічної підтримки особистості у складних умовах життя увагу приділяли науковці, які, зокрема, розглядали особливості психологічні особливості супроводу дітей різного віку (Ю. П. Федорова, О. Ю. Чекстере), молоді (О. О. Євдокімова, Н. А. Голярдик, О. Л. Музика, Н. В. Павлик, Ю. В. Слюсарев, М. Л. Смульсон, M. Tiggemann, A. H. Winefield, H. R. Winefield,), дорослих (E. A. Baker-Glenn, О. А. Блінок, L. Granger, Н. Ф. Дідик, А. П. Журавель, Н. І. Кривоконь, С. Л. Лавриненко, О. М. Лич, Г. П. Лазос, P. Maguire, С. Д. Максименко, Y. Miyata, R. E. Mitchell, D. A. Norman, B. Park, Л. З. Сердюк, З. Л. Становських, Ch. A. Hodson), осіб віку пізньої дорослості (X. Chen, K. Heller, Л. М. Рось, M. Silverstein, О. А. Філозоп).

Розглядалися питання психологічної підготовки і готовності до надання послуг літнім людям лише представників окремих процесій, здебільшого соціальних працівників (О. В. Алпатова, О. В. Бацилєва, Т. О. Голубенко,

О. Л. Канюк, А. Й. Капська, В. С. Корнят, С. М. Мельник, Н. Ткаченко, С. М. Стрельбицька, A. Zasada-Chorab). Окремі науковці приділяли увагу проблемам психологічної підтримки представників різних професій (E. A. Baker-Glenn, О. А. Блінок, L. Granger, Н. Ф. Дідик, А. П. Журавель, Л. М. Карамушка, Н. І. Кривоконь, С. Л. Лавриненко, О. М. Лич, Г. П. Лазос, P. Maguire, Y. Miyata, R. E. Mitchell, D. A. Norman, B. Park, З. Л. Становських, Ch. A. Hodson).

Утім, проблема психологічної підтримки літніх осіб, а також тих, хто є поряд з ними зокрема в умовах, пов'язаних з зовнішніми обмеженнями, розробляється недостатньо. Цьому присвячене дослідження, виконуване у межах Проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» (далі – Проєкт), який був рекомендований до реалізації Національним фондом досліджень України у 2020 і 2021 рр.

Мета дослідження – сприяти розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином. Це передбачає допомогу особам цього віку у подоланні життєвих труднощів, пов'язаних з цими обмеженнями. Сутність допомоги полягає у залученні літньої людини в різні види діяльності, у навчанні впливати на свої стосунки та переживання.

Завдання дослідження:

1. Створити заходи для психологічної підтримки літніх осіб в умовах карантину і подолання життєвих труднощів, зумовлених вимушеною ізоляцією, зокрема, укласти рекомендації для літніх осіб, підготувати серію відеороликів для них та їхніх родин; створити сторінки у соціальних мережах та YouTube канал для літніх осіб та їхніх родин.

2. Розробити програму семінарів-практикумів для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми для їхнього ознайомлення з психологічними особливостями осіб цього віку і навчання взаємодії з ними в період вимушеної ізоляції; підготувати зміст семінарів- практикумів і їх провести; підготувати навчальний посібник для тих, хто професійно взаємодіє з літніми людьми з

психології осіб цього віку; підготувати і провести цикл вебінарів і радіопередач для широкого кола осіб про психологію та підтримку літніх осіб; провести онлайн науково-практичну конференцію з психологічної підтримки літніх осіб і підготувати її матеріали; підготувати до друку наукові публікації за результатами проведеного дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс **методів дослідження**. *Теоретичні методи*: аналіз наукових філософських, психологічних, соціологічних, геронтологічних, педагогічних джерел із проблеми дослідження; систематизація та зіставлення різних поглядів на неї; узагальнення теоретичних підходів до проблеми психологічної підтримки літніх осіб у період карантину. *Емпіричні методи*: спостереження, анкетування, бесіда, аналіз продуктів діяльності, методи активного психологічного впливу (психологічний тренінг, дискусії, групові та індивідуальні практичні завдання і вправи), психотерапевтичні методи. Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечується дотриманням вихідних науково-методологічних принципів та відповідністю методів дослідження його меті і завданням.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося впродовж 2020-2021 рр. на базі Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна, територіальних центрів соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Вінницької, Львівської, Полтавської областей, Київського міського центру соціальних служб. Також дослідження відбувалося у мережі Інтернет. До офлайн заходів (семінари практикуми) у межах Проєкту було залучено 295 осіб, в онлайн заходах (семінари практикуми, вебінари і конференція) взяли участь 852 осіб, різні пости в соціальних мережах та записи на YouTube каналі в середньому переглядали 56313 раз. Друкована продукція (брошура, буклети, посібник) була поширена серед 2000 осіб.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше розроблено і обґрунтовано систему психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають

у складних життєвих обставинах, пов’язаних з обмеженнями, зумовленими карантином; узагальнено і систематизовано наукові положення вітчизняних і зарубіжних учених щодо психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах; обґрунтовано умови психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у таких обставинах. Поглиблено та уточнено поняття психологічної підтримки літніх осіб; положення вікової психології щодо розвитку особистості в літньому віці. Подальшого розвитку набули знання про шляхи і методи психологічної підтримки літніх осіб.

Укладені рекомендації для психологів, соціальних і медичних працівників, реабілітологів, членів родини літніх людей та для них самих, які сприятимуть психологічній підтримці осіб цього віку у складних життєвих обставинах, пов’язаних з обмеженнями, зумовленими карантином. Розроблена програма семінарів-практикумів для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми може бути використана для підвищення компетентності, соціальних і медичних працівників, реабілітологів. Укладені рекомендації для літніх осіб можуть бути використані у роботі з подолання життєвих труднощів, зумовлених вимушеною ізоляцією. Підготовлена серія відеороликів для них та їхніх родин може бути використана для ознайомлення з психологічними особливостями осіб цього віку та підтримки у складних умовах життя. Підготовлений цикл вебінарів і радіопередач для широкого кола осіб може бути використаний для ознайомлення з психологічними особливостями літніх осіб, у тому числі, зумовленими періодом вимушеної ізоляції.

Укладені рекомендації будуть корисними широкому колу осіб з метою ознайомлення з психологічним особливостями літніх осіб і психологічної підготовки до подолання життєвих труднощів, зумовлених вимушеною ізоляцією.

Уперше в Україні проведена онлайн науково-практична конференція з психологічної підтримки літніх осіб. Уперше в Україні створено навчальний

посібник з психології літніх осіб для тих, хто професійно взаємодіє з ними, проте не має психологічної освіти

Практична значущість отриманих результатів. Перевагами створених відеороликів, рекомендацій, радіопередач, вебінарів, сторінок у соціальних мережах та YouTube каналу, навчального посібника з психології літніх людей є те, що інформація презентована простою зрозумілою мовою людям без належної освіти; вона містить чіткі рекомендації – що робити, зважаючи на окреслені особливості, пов'язані з обмеженнями, зумовленими карантином і вікову специфіку розвитку людини цього віку, як взаємодіяти з літньою людиною у таких умовах. Упровадження семінарів-практикумів і навчального посібника, дозволить ознайомити осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми, але не мають необхідної професійної підготовки з психологічними особливостями та особливостями психологічної підтримки цих людей. Це дозволить їм краще розуміти літніх клієнтів, яким вони надають різні професійні послуги і гармонізує їхню міжособистісну взаємодію.

Літні люди отримують необхідну інформацію зрозумілою для них мовою про те, що робити у складних ситуаціях, зумовлених наявними обмеженнями, як зберігати у них спокій і позитивний емоційний стан, як взаємодіяти з іншими людьми, як наповнити смислом своє життя.

У наукових публікаціях відображено науково-методологічне обґрунтування змісту створених семінарів-практикумів, рекомендацій, відеороликів, вебінарів, навчального посібника.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження доповідались і отримали схвалення на ювілейній Міжнародній науковій конференції «Wyzwania współczesnej gerontologii» («Виклики сучасної геронтології»), присвяченій 35-річчю Люблінського Університету Третього Віку і 50-річчю Товариства Вільного Польського Університету; методологічному семінарі «Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним

впливам на особистість в умовах сучасних викликів», який проводився відповідно до плану роботи Національної академії педагогічних наук України 8 квітня 2021 року, всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», яка відбулася 29 листопада 2021 року в онлайн форматі на базі Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, засіданнях вченої ради ІПООД. Інформацію про події, пов'язані з реалізацію Проєкту також представлено на сторінках у соцмережах https://www.facebook.com/project.ipood (2341 підписник), Instagram (Назва сторінки – Вік обраних, або пошук за логіном project.ipood, 4283 підписники) та YouTube канал «Вік обраних» (https://www.youtube.com/channel/UC9O0KHcTiqCOuFzPjYPGDQ?view_as=subscriber, 52 підписники).

Публікації. Результати дослідження викладено у 15 наукових працях, 1 навчальному посібнику, 1 методичних рекомендаціях, 1 програмі, 1 матеріалах конференції, 2 буклетах, 10 відеороликах, 5 вебінарах, 3 радіопередачах. Перелік наукових і методичних праць, виданих командою Проєкту за результатами його виконання подано в додатку А.

Структура наукового звіт. Науковий звіт складається зі вступу, трьох розділів, висновків, рекомендацій, переліку джерел посилання (29 найменувань), чотирьох додатків. Загальний обсяг наукового звіту складає 223 сторінки; основний зміст викладено на 126 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛІТНІХ ОСІБ У ПЕРІОД КАРАНТИНУ

1.1. Психологічні особливості осіб літнього віку та їхня психологічна підтримка

Літній вік науковцями трактується як окремий етап у такому періоді життя людини, як старість, початок якого пов'язаний із кризою. Психічний розвиток підпорядковується певним закономірностям. Серед них особливе значення набувають нерівномірність та гетерохронність. Також віковий психічний розвиток характеризується багатоформністю і різноспрямованістю (М. В. Єрмолаєва), що означає наявність на кожному відрізку життєвого шляху не лише зростання, появи нових адаптивних можливостей, але й занепаду, утрат. До того ж їхнє співвідношення протягом життя змінюється [5]. Проте неправомірно розглядати процес старіння людини з точки зору абсолютного регресу, оскільки й на цьому етапі онтогенезу мають місце прогресивні новоутворення – нові інтелектуальні стратегії, мотиви та пізнавальні здібності. Такі новоутворення спрямовані на подолання деструктивних явищ геронтогенезу й на досягнення нового рівня самовідчуття особистості у світі. Науковці також зазначають, що руйнівні, інволюційні процеси у пізній дорослості поширюються поступово (Б. Г. Ананьєв, Н. Х. Александрова), тобто людина, зазвичай, в один момент старою не стає [1; 2]. Мікроінволюційні зміни виникають набагато раніше старості.

У літному віці відбуваються зміни у механізмах розвитку особистості. Так, актуалізується механізм компенсації, перш за все, компенсації своїх утрат – сил, здоров`я, статусу, підтримки. Але в людини повинен домінувати адекватний і повний вид компенсацій, тобто цей механізм має функціонувати так, щоб літня людина не впадала в уявну компенсацію, перебільшуючи свої хвороби, аби привернути до себе увагу, викликати цікавість і жалість, або не

відчужувалася від інших, не проявляла агресію щодо себе та інших. Тому в пізньому віці необхідно розвиватися, навчатися нових видів діяльності, шукати нові хобі, за допомогою яких і розвивається повна компенсація. Такий спосіб життя є важливим чинником, який гальмує старіння. Відсутність компенсації часто є однією з найпоширеніших причин, які зумовлюють активізацію інших, більш негативних механізмів психологічного життя – перш за все, уникнення, відчуження й агресії [10].

М. Л. Смульсон важливим механізмом розвитку особистості у віці пізньої дорослості вважає суб'єктно зумовлене самопроєктування, адже задачі розвитку в старості визначаються й розв'язуються особистістю самостійно, вони принципово індивідуалізовані з поправкою на вік, стан здоров'я, сімейне положення й професійну зайнятість [20]. Характер такого механізму розвитку відрізняє старість від попередніх вікових етапів, коли розвиток здійснюється в організованих соціумом умовах. Близької точки зору, пов'язаної з тим, що людина самостійно визначає особливості свого розвитку, дотримується К. В. Приходько, вважаючи, що джерела розвитку особистості в старості полягають у пошукові нових видів стимуляції, які сприяють підтримці соціального інтересу, збереженню відчуття власної корисності, причетності до процесів суспільного життя [16].

Соціальна ситуація розвитку у літньому віці пов'язана із відходом від активної участі у виробничому житті суспільства та виходом на пенсію. У цей час, на думку М. В. Єрмолаєвої, людина стикається з вибором між соціальним та індивідуальним життям. Саме цей вибір і визначає стратегію подальшої адаптації до старості і, відповідно, структуру емоційних переживань у цьому віці [5]. О. В. Краснова вважає, що соціальна ситуація для людини цього віку зумовлена численними різноманітними чинниками, зокрема, умовами її раннього життя, соціальними, культурно-історичними і особистісними особливостями. У таких умовах особистість створює способи адаптації чи узгодження із змінами ситуації, у тому числі, із віковими змінами [14].

Провідну діяльність осіб літнього віку пов'язують зі спілкуванням та наставництвом (В. Ф. Моргун), зі збереженням особистості (М. В. Єрмолаєва), із прийняттям власного життєвого шляху (О. Г. Лідерс), саморозвитком (М. Л. Смульсон), позитивним розвитком у подальшому житті тощо. Як провідну діяльність людини літнього віку за умов порівняного збереження у неї психічного і фізичного стану здоров'я розглядають міжособистісне спілкування (О. Г. Коваленко), адже воно дозволяє старіючій людині вирішувати життєво важливі задачі – оновлювати смисл свого життя та регулювати власні емоційні стани. За умов погіршення стану здоров'я, для старої людини особливо стає важливою здатність себе обслуговувати. Тому вважаємо, що самообслуговування стає провідною діяльністю людини віку пізньої дорослості у даному випадку [17].

Особистісні новоутворення цього віку науковці вбачають в аналізі минулого життя, у чинниках, які зумовлюють гармонійній розвиток на сучасному етапі (Б. Г. Ананьєв) [2]. Л. І. Анциферова вагомими особистісними новоутвореннями людини в пізньому віці (65-75 років) вважає нестримне прагнення ризику, що зумовлює зміну стилю життя; високу чутливість до адресованих їй «соціальних замовлень», готовність у найкоротший час їх виконати; високий рівень розвитку інтуїтивної сфери особистості [3]. М. Л. Смульсон серед новоутворень старості окремо виділяє оновлену (переструктуровану) ментальну модель світу; рефлексію власних проблем, які з'явилися зі старістю; здійснення відповідальних усвідомлених виборів; саморегуляцію і протидію дементивним процесам. О. О. Березіна також наголошує на тому, що в старості виникають позитивні новоутворення, котрі дозволяють особам цього віку адаптуватися до вікових змін [20].

У літньому віці актуалізуються проблеми *самовизначення, пошуку смислу власного життя*. Смисл життя розглядають як мету життя, усвідомлений і узагальнений принцип життя, життєву задачу, потребу особистості, учинок, спрямованість життя. Конкретизують зміст цього феномену у смисложиттєвих орієнтаціях. Смисл життя є важливою

детермінантою особистісного розвитку в похилому віці (І. Д. Бех, О. В. Краснова, М. Л. Смульсон та ін.). Із ним пов'язані проблеми затребуваності людини як її значущості для інших осіб, життєвої активності, соціальної активності, благополуччя, задоволеності літньої людини життям тощо. У цьому віці змінюються особливості самоставлення як стійкої системи емоційно-ціннісного ставлення особистості, спрямованого на себе (О. В. Куришева, Л. Є. Просандєєва та ін.); зазнає перетворень Я-концепція та самооцінка, зниження якої зазвичай компенсується (Л. В. Бороздіна, Г. М. Москалець, М. В. Савчин та ін.) [10].

Висвітлюючи *особистісні характеристики літнього віку*, окремі науковці (П. Коста та ін.) висловлюють думку про стабільність рис у цей час, однак інші (наприклад, Е. Еріксон) наголошують на якісній відмінності рис особистості на різних стадіях старіння. Поширеною є думка про загострення в похилому віці деяких рис (В. Д. Альперович, І. В. Грошев та ін.). Особи цього віку мають позитивне ставлення до себе (О. В. Краснова), можуть ставати егоцентричними; їм інколи властивий інфантилізм, менша категоричність; у них може послаблюватися почуття самоконтролю, з'являється велика балакучість, обережність, скутість у поведінці, знижується цілеспрямованість тощо. В емоційній сфері літньої людини відбуваються специфічні зміни, пов'язані з нестійкістю цієї сфери, вразливістю; легко виникають негативні емоційні явища; таким особам частіше властива тривожність, депресивність (О. О. Березіна, М. В. Єрмолаєва та ін.) [17].

Розвиток характеризується не лише руйнівними, але й конструктивними процесами. Активізувати останні можна за рахунок спеціальної організації життєдіяльності людини, зокрема, зважаючи на соціально-психологічні умови повноцінного, плідного життя. Серед них виокремлюють прагнення до саморозвитку, а також змістовний і творчий характер життя; позитивну антиципацію майбутнього; продуктивну установку оцінювати власне життя за критерієм успіхів, щасливих моментів; стійку ідентичність; продовження професійної діяльності; наявність дружніх зв'язків тощо (І. Д. Бех,

Дж. Манчіні, В. Рудман та ін.). Активізації конструктивних процесів розвитку літньої людини сприяє її психологічна підтримка.

Надання психологічної підтримки означає створення умов і можливостей, котрі сприятимуть розвиткові особистості, здатної до оптимального існування в наявних життєвих обставинах; особистості, здатної, до прийняття ситуації, в якій вона знаходиться і себе в цій ситуації, а також – до усвідомленої й активної діяльності з подолання наявних проблем. Метою психологічної підтримки є створення соціальної ситуації розвитку, яка відповідає віковим і індивідуальним особливостям людини і забезпечує умови для виконання задач її розвитку. Необхідність психологічної підтримки літніх осіб у складних умовах, пов'язаними з обмеженнями під час карантину зростає через те, що вони переживають вікову нормативну кризу, коли відбувається перехід з однієї стадії розвитку на інший і яка зумовлені комплексом причин соціального, біологічного, психологічного характеру.

Науковці розглядають різні засоби, які можна застосовувати для психологічної підтримки осіб літнього віку. Серед них – музична діяльність, а саме, як прослуховування музики, так і її створення [21]. Є свідчення того, що активні заняття музикою є джерелом підвищеної соціальної згуртованості, насолоди, особистого розвитку та розширення прав і можливостей, а також сприяють відновленню від депресії та підтримці особистого благополуччя протягом останніх етапів життя [22]. Заняття танцями у поєднанні з музикою допомагають літнім людям виражати емоції, боротися зі стресом і покращує психічне здоров'я [23]. Підтримка і благополуччя в літньому віці пов'язані з духовністю і релігійністю, які також сприяють зниженню депресії людини [29]. Релігійна діяльність є важливим засобом підтримки літніх людей підтримки у стресових ситуаціях, спричинених пандемією [26]. Позитивне, дружелюбне ставлення осіб, які надають різні послуги літнім людям, зокрема, тим, які проживають у спеціальних закладах зумовлює меншу схильність осіб цього віку до депресії й більшу задоволеність життям [28]. Підтримка рідних, дітей важлива для благополуччя літніх осіб, які втрачають чоловіка або

дружину [24]. Підтримка інших, рідних людей дозволяє особам цього віку впоратися зі стресом, спричиненим пандемією [Lee]. Отже, стосунки з іншими людьми є важливими у психологічній підтримці осіб літнього віку.

1.2. Теоретичні основи психологічної підтримки осіб, які надають професійні послуги літнім людям у період карантину

Соціально-економічні перетворення, що постійно відбуваються у суспільстві, а також пандемія COVID-19 висувають нові вимоги до особистості сучасних фахівців, що працюють в системі «людина-людина». Все більшого значення для них набуває здатність бути суб'єктом свого професійного розвитку та самостійно знаходити вирішення соціально та професійно значущих проблем в умовах мінливої дійсності та пандемічної загрози [Психологія і педагогіка]. Водночас, тенденція зростання чисельності літніх людей в Україні вимагає забезпечення психологічної підтримки цієї найбільш соціально незахищеної категорії населення, особливо зараз, в умовах пандемічної загрози та карантинних обмежень. Одним з актуальних завдань сучасного суспільства є створення умов літнім людям для гідного життя у незвичній для них життєвій ситуації, а вирішити його можливо шляхом залучення до цього представників професій соціономічного типу, що припускають особливий тип взаємодії – допомагаючу поведінку. Такими варто називати стосунки, в яких одна зі сторін має намір надавати допомогу іншій стороні в розвитку, особистісному зростанні, умінні лагодити з іншими людьми та створити комфортні умови для існування в соціальному довкіллі. Допомагаюча діяльність є професійною, коли суб'єкт допомагаючої діяльності не лише здійснює цілеспрямовані дії відносно до того, кому він допомагає, а й водночас усвідомлено застосовує набуті спеціальні знання, уміння та навички для реалізації допомагаючих технологій. Допомагаюча діяльність спрямована на підтримку людини у складних, критичних моментах її життєдіяльності та застосовується для активізації внутрішнього психічного потенціалу, у

передачі інформаційних, матеріальних та інших ресурсів, які необхідні у кризових й проблемних ситуаціях. Власне допомога, що здійснюється через допомагаючу діяльність, може розглядатися у професійному і непрофесійному аспектах, а також на різних рівнях (духовному, емоційному, інтелектуальному, соціальному, юридичному, фізичному і матеріальному) [18].

Саме тому організація робити фахівців допомагаючих професій з літними людьми спрямована на підтримку, захист, допомогу, супровід та піклування про них, а її зміст безпосередньо включає функції психологічної підтримки. Психологічна підтримка людей літнього віку та їх родин вимагає від фахівців допомагаючих професій розуміння психологічних та вікових особливостей літньої людини. У такому контексті особливу увагу привертає необхідність підготовки професіоналів, надають соціальні та інші послуги населенню літнього віку. Актуальність цього питання зумовлена виникненням предметних сфер, де робота фахівців допомагаючих професій вимагає розширення їх підготовки та додаткового навчання щодо психологічної підтримки літніх людей, а також вираженою потребою літних людей у психологічній підтримці, що загострилася внаслідок появи у них проблем, зумовлених нестабільністю життя в сучасному світі та соціальною незахищеністю громадян цієї вікової категорії. Усе ще існуюча серед фахівців допомагаючих професій та професій у сфері послуг (соціальних працівників, медичних сестер, реабілітологів, волонтерів, водіїв, перукарів та ін.) думка про те, що їм достатньо життєвого досвіду і власних спостережень є хибною. Для психологічної підтримки особистості фахівцю необхідно, насамперед, розуміння безлічі психологічних, психопатологічних, соматичних, морально-етичних проблем, що виникають у літніх людей, особливо під час карантину. У цьому аспекті доцільним є підходити до проблеми навчання фахівців допомагаючих професій й формування у них умінь й навичок психологічної підтримки літніх людей в умовах карантину з позицій компетентнісного підходу. Адже у всіх допомагаючих професіях особливого значення набуває

психологічна компетентність, що забезпечує ефективну взаємодію у суб'єкт-суб'єктних відношеннях.

На сучасному етапі розвитку психолого-педагогічної науки компетентнісний підхід до розвитку професіоналізму фахівців допомагаючих професій розглянутий Зеєром Е Ф., Зимньою І. А., Кокуном О. М., Овчарук О. В., Кузьміною Н. В., Марковою А. К., Бехом В. П., Швалбом Ю. М. Психологічна компетентність є системою знань про людину як індивіда, суб'єкта, особистість й індивідуальність, включеної в міжособистісну взаємодію, що забезпечує ефективність формування умінь та навичок надання психологічної підтримки літнім людям. Саме психологічна складова в структурі професійної компетентності спеціалістів соціономічного профілю є гарантом їх успішної професійної діяльності та забезпечує перспективність самореалізації в ній. Формування психологічної компетентності забезпечує здатність здійснювати контроль над професійним стресом, приймати адекватні рішення в складних ситуаціях, підтримувати стан рівноваги між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами, сприяє профілактиці емоційного вигорання та професійних деформацій особистості [4].

Складовими психологічної компетентності є: соціально-перцептивна (знання людей у внаслідок спостережливості і проникливості); соціально-психологічна (знання закономірностей поведінки і діяльності людини, включеної в соціальну групу); аутопсихологічна (самопізнання, самооцінка, самоконтроль емоцій, станів, працездатності, поведінки, а також самоефективність); комунікативна (знання стратегій і методів ефективного спілкування); психолого-педагогічна (знання методів здійснення впливу) [13].

Такі складові стосовно роботи соціальних працівників з літніми людьми та їх родинами є необхідними, оскільки забезпечують ефективну діяльність з надання психологічної підтримки. Адже одне із завдань психологічної підтримки людей літнього віку в умовах карантину полягає у створенні за допомогою соціальних працівників оптимальних життєвих позицій людей цієї

вікової категорії, відкритті ними перспектив, підвищенні активності особистості щодо пошуку нових форм взаємодії зі світом і адаптації до умов карантинних обмежень.

Для реалізації цього завдання було розроблено програму, зміст семінарів-практикумів для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми, для їхнього ознайомлення підчас проведення цих заходів з психологічними особливостями літнього віку і навчання взаємодії з літніми людьми в період вимушеної ізоляції; підготовлено і проведено цикл вебінарів і радіопередач про психологію та підтримку літніх осіб.

У такий спосіб можливим стало ознайомлення представників допомагаючих професій з основними поняттями геронтопсихології, уявленнями про феномен старіння, особливостями психічного, особистісного та соціального розвитку людей літнього віку, а головне – формування у них практичних навичок надання психологічної підтримки людям літнього віку. Адже такі фахівці, допомагаючи літнім людям в їх повсякденних клопотах, мають можливість впливу на свідомість літньої людини щодо забезпечення її адекватної соціально-психологічної адаптації й можуть допомогти людям літнього віку у вирішенні таких проблем, як: обмежені можливості спілкування, самотність, замкнутість, організація життєвого простору, родинні стосунки та ін.

Основні завдання, покладені на працівників допомогаючих професій, містять у собі широке коло практичних навичок і умінь, що потрібні їм для безпосереднього спілкування з людьми літнього віку, серед яких найважливішими є уміння й бажання знаходити форми спілкування з такими людьми, щоб допомогти їм та зберегти при цьому своє психологічне благополуччя. Так, наприклад, дослідження 1257 медичних працівників у 34 лікарнях Китаю у період з 29 січня по 3 лютого 2020 року, показало, що значна кількість лікарів, які лікували хворих на COVID-19, страждали від симптомів депресії, тривоги, безсоння та дистресу [25]. У такому контексті профілактика негативних станів з метою збереження психологічного благополуччя у

фахівців допомагаючих професій є одним із важливих чинників ефективності їхньої професійної діяльності [27].

Другим важливим чинником ефективної діяльності фахівців допомагаючих професій є спілкування, що виступає як одна з головних функцій їх праці. При цьому спілкування відбувається на різних рівнях: працівник як представник держави, що робить допомогу членам суспільства; працівник-група, і нарешті, працівник і клієнт. Останнє є найбільш значущим і вимагає оволодіння такими навичками спілкування: уміння вислухати інших з розумінням і цілеспрямовано; уміння виявити інформацію і зібрати факти, необхідні для аналізу й оцінки ситуації; уміння створити і розвивати відносини; уміння спостерігати й інтерпретувати вербальну і невербальну поведінку, застосовувати психологічні знання; уміння обговорювати гострі проблеми в позитивному емоційному настрої; уміння бути посередником і згладжувати відносини між конфліктуючими особами; уміння активізувати зусилля підопічних на вирішення їх проблем.

Фахівці допомагаючих професій використовують у своїй роботі з літніми людьми та їх родинами різноманітні психолого-педагогічні засоби і методи, серед яких безпосередня взаємодія з клієнтом через механізм соціально-психологічної, педагогічної зміни його поведінки, самопочуття тощо – підтримка, надання інформації, роз'яснення, рекомендації, моральне заохочення та інші форми роботи. Обов’язковим для надання психологічної підтримки літнім людям є використання таких форм роботи, як психологічне просвітництво, індивідуальна бесіда, групова робота, робота з родинами літніх людей.

Психологічне просвітництво. Ця форма роботи передбачає навчання за спеціальною літературі (брошури, пам’ятки, рекомендації), у якій має бути надана інформація про особливості літнього віку, основні труднощі, з якими може зіткнутися людина у цей період життя. Ця форма найбільш доступна, а індивідуальний підхід підвищує її ефективність. Задля гармонійної реалізації фізичних і духовних можливостей людини важливим напрямом

психосоціальної роботи може стати пропаганда здорового способу життя в таких аспектах: анатомо-фізіологічні особливості людини в літньому віці; дихальна гімнастика для осіб літнього віку; раціональне харчування; загартовування у «третьому віці» та ін.

Індивідуальна бесіда. Основною перевагою даного методу є індивідуальний підхід та усна форма подачі матеріалу. У процесі індивідуальної бесіди з'являється можливість розширити уявлення людей літнього віку про спосіб життя, для чого необхідним є підвищення загального фону настрою людини. З цією метою можна запропонувати літній людині принести альбом своїх фотографій. Розгляд світлин, розповіді про події, зображені на них, не тільки піднімуть настрій, але й дозволять досить швидко встановити контакт із літньою людиною. Крім того, при правильно розставлених акцентах можна підвести її до усвідомлення значимості прожитого, важливості зробленого, цінності досягнутого, а також важливості того, що людина може робити корисного тепер. Люди цієї вікової групи мають потребу в поверненні до минулого для того, аби побачити сенс власного життя у теперішньому [19].

Групова робота. Основна перевага цієї форми роботи – можливість підтримки постійних контактів між людьми. Вона створює передумови інтеграції літніх людей у колективі, сприятливо впливає на процес адаптації. Найбільш доцільними формами організації групової роботи є тренінги, корекційно-розвивальні програми, навчання людей літнього віку дозвільної діяльності, зокрема, створення клубів за інтересами, проведення тематичних вечорів, екскурсій, виставок тощо.

Робота з родичами людей похилого віку. Цей вид роботи може бути організований за допомогою консультацій. Важливо пояснити членам родини, що підтримка дозволяє літнім почуватися компетентними. Необхідна передача позитивних почуттів немолодим людям, за якої вони відчувають, що про них піклуються, їх цінують, поважають.

Отже, необхідність навчання фахівців допомагаючих професій умінням і навичкам психологічної підтримки людей літнього віку в умовах карантину й розвитку у них належного рівня психологічної компетентності зумовлюється тим, що вони мають: уміти спілкуватися з людьми, які мають власні проблеми, знаходити з ними порозуміння, застосовуючи різні форми роботи в умовах карантину; вміти дисоціювати свій психологічний простір та людей, яким надаються послуги та допомога, для попередження емоційного вигорання й профілактики професійних деструкцій.

1.3. Психологічна підтримка літніх осіб у Польщі

Пандемія коронавірусу COVID-19, яка за два з половиною місяці поширилася на усі континенти, стала перевіркою людства на здатність протидіяти загально цивілізаційним загрозам, організовуватися для вирішення нагальних проблем і пошуку ефективних методів виходу зі складних ситуацій. За таких умов кожна людина зустрілася з низкою проблем та негативними емоціями, які їх супроводжують. Зокрема в умовах пандемії люди опинилися в ситуації невизначеності, яка є доволі стресовою. Карантинні обмеження внесли в життя багато змін, до яких доводилось швидко адаптуватись.

Обмежувальні заходи вплинули на всіх громадян України, та однією з найбільш вразливих верств населення стали особи літнього віку. Окрім загрози життю і здоров'ю вони зустрілися з соціально-економічними проблемами. Літні люди опинилися сам на сам і з емоційно-психологічними проблемами. У період карантину різко скоротилася кількість соціальних контактів, зросли почуття самотності та невизначеності, єдиними засобом спілкування стали телефон та Інтернет. Виявилось, що останнім вміють користуватись не всі люди літнього віку. Тому важливого значення набуває поєднання зусиль громадян нашої країни: науковців і практиків, медиків і психологів, соціальних працівників та членів родин.

Що стосується розвитку психологічної і соціальної служб в Україні, які опікуються особами літнього віку, а також іншими незахищеними верствами населення, - це питання передбачає вирішення ряду проблем. Вони пов’язані з: якістю підготовки соціальних працівників і психологів, які працюють в соціальному секторі; забезпеченням інтерактивних методів навчання майбутніх працівників соціальних організацій та систематичних навчальних тренінгів і супервізій для діючих спеціалістів; налагодженням чіткої системи взаємодії між міністерствами, департаментами, соціальними та психологічними службами, громадськими організаціями, будинками для літніх людей, організаціями, що опікуються ними, університетами, де готують соціальних працівників; пошуками джерел фінансування; організацією психологічної підтримки літніх людей на загальнодержавному рівні.

Водночас пандемія COVID-19 не має кордонів і охопила 80% країн світу, тому для більш швидкого її подолання працювати разом повинні країни, зокрема координувати свої зусилля та вчитися один в одного. Саме для цього виконавці проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» у складі О. Г. Коваленко, Л. Б. Лук'янової, Е. О. Помиткіна, Л. М. Дяченко, О. В. Іванової, Т. Г. Кравцової здійснили десятиденну освітню поїздку до Польщі (з 01.07.2021 по 10.07.2021) за підтримки Національного фонду досліджень України. Її метою було вивчення досвіду польських колег з об’єднання зусиль громадян в умовах пандемії та надання психологічної підтримки літнім людям у цей період.

Кожен із днів був насичений зустрічами, обговореннями проблем літніх людей в Польщі й Україні та обміном досвідом.

Фахівцями, які найчастіше взаємодіють з людьми літнього віку, у тому числі надають їм психологічну підтримку, є соціальні працівники. Виявлення особливостей їхньої професійної підготовки в Польщі відбувалось під час зустрічей з ректором Педагогічного університету в Кракові, доктором хабілітованим, професором Пьотром Бореком (Piotr Borek), деканом відділу педагогіки і психології, доктором хабілітованим, професором Іренеушем

Швіталою (Ireneusz Świtała), директором Інституту соціальної роботи, доктором хабілітованим, професором, Норбертом Г.Пікулою (Norbert G. Pikuła) та його заступником, доктором гуманістичних наук Кшиштофом Хачком (Krzysztof Chaczko).

Серед особливостей професійної підготовки та професійного розвитку соціальних працівників виділено такі:

- Принцип міждисциплінарності є визначальним у структуруванні освітніх програм з підготовки соціальних працівників. Відповідно, теми модулів є комплексними і мають на меті розгляд тих чи інших явищ і процесів соціальної роботи з точки зору різних наук у їхній нерозривній єдності. Модулі передбачають оволодіння компетентностями, основою яких є теоретичні знання з соціології, соціальної педагогіки, соціальної політики, соціальної медицини та реабілітації, психології, права, менеджменту тощо.
- Практична підготовка майбутніх соціальних працівників ґрунтується на теорії навчання через досвід. Виробнича практика студентів займає не менше 30% навчального часу. У цьому контексті важливо підкреслити, що питання інтеграції теорії і практики знаходиться в центрі уваги.
- Теоретична підготовка в університеті має практичну спрямованість і здійснюється з використанням методів кооперативного, проблемного, ситуаційного, дослідного навчання та рефлексії.
- Значна увага приділяється індивідуальному супроводу студентів під час навчання в університеті та практики у формі наставництва (менторства) з використанням методу коучингу.

Подальше з’ясування особливостей і проблем професійного розвитку соціальних працівників у Польщі відбувалось в Академії спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської (Варшава). З вітальним словом до членів делегації з України звернулась пані ректор, доктор хабілітований, професор Барбара Марчінковска (Barbara Marcinkowska). Пані ректор означила місію університету та презентувала напрями підготовки фахівців для роботи з дітьми, підлітками, молоддю та дорослими з особливостями інтелектуального

й фізичного розвитку, емоційної та мотиваційно-поведінкової сфер особистості. Українською делегацією у Варшаві опікувалися пан професор Франчішек Шльосек (Franciszek Szlosek), доктор хабілітований, голова Міжнародного наукового товариства «Польща – Україна», та пан професор Ян Сікора, доктор хабілітований, професор кафедри педагогіки праці й андрагогіки Академії спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської. Вони зазначили, що випускники університету працюють у школах, центрах спеціальної освіти, центрах соціально-психологічної реабілітації, центрах соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та інших установах, які надають соціальні та психологічні послуги громадянам.

Під час обговорення проблем професійного розвитку соціальних працівників, Агнєшка Кос (Agnieszka Kos), асистентка кафедри соціальної політики та соціальної роботи Інституту соціальної профілактики та соціальної роботи, зазначила, що безпосередньо у своїй роботі ці фахівці здійснюють активний пошук шляхів вирішення нагальних соціальних проблем. Відповідно, професіоналів для соціальної сфери потрібно готувати так, щоб вони були здатні коригувати, змінювати чи усувати негативні соціальні прояви у суспільстві. Натомість, вони щоденно зустрічаються з невизнанням їхніх зусиль суспільством, низьким соціальним статусом професії, завищеними очікуваннями підопічних осіб, відсутністю можливості отримати супервізійний супровід, який, насамперед, є методом підтримки і тільки потім професійного зростання.

Окресливши особливості діяльності центрів соціальної допомоги для літніх людей у Польщі та основні проблеми, з якими зустрічаються фахівці, задіяні у наданні психологічної підтримки особам літнього віку, Агнєшка Кос (Agnieszka Kos) також розкрила суть ухваленого Радою міністрів документу «Соціальна політика щодо осіб старшого віку 2030. Безпека – участь – солідарність». Цим документом передбачено серед інших такі напрями діяльності:

1. Формування позитивного сприйняття старості в суспільстві.

2. Участь у соціальному житті та підтримка всіх форм громадської, соціальної, культурної, мистецької, спортивної та релігійної діяльності.
3. Створення умов, що дозволяють використовувати потенціал людей похилого віку як активних учасників економічного життя та ринку праці, адаптованих до їх психофізичних здібностей та сімейного становища.
4. Зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, доступ до діагностики лікування та реабілітація.
5. Підвищення фізичної безпеки - протидія насильству та бездоглядності людей похилого віку.
6. Створення умов для порозуміння та інтеграції між поколіннями.

Реалізація зазначених у документі напрямів сприяє психологічний підтримці осіб літнього віку.

Доповідачка проінформувала, що в центрах соціальної допомоги передбачається надання старшим людям правничих і психологічних консультацій. Крім того, існують так звані «будинки самодопомоги» для осіб із психічними розладами, в тому числі – літніх людей. У них надається допомога в задоволенні необхідних життєвих потреб та харчування. Громадські будинки самодопомоги пропонують індивідуальні або командні тренінги самообслуговування та навчання соціальним навичкам, які спрямовані на вивчення, розвиток або підтримку навичок у сфері повсякденної діяльності та функціонування в соціальному житті.

«Співбесіда з особою старшого віку» - анкета, яку також на зустрічі представила Агнєшка Кос (Agnieszka Kos). Її доцільність зумовлена потребою поглиблення знань про ситуації, пов'язані з проблемеми особи/родини. Анкету заповнює соціальний працівник разом з клієнтом. Мета анкети: опис і аналіз становища старшої людини для визначення її можливостей, а також обмежень і бар'єрів, пов'язаних зі станом її здоров'я, психофізичним самопочуттям, для подальшого формулювання цілей у соціальній діяльності, досягнення яких має служити зменшенню вікових труднощів/проблем і покращенню якості життя. Цільова аудиторія – старші особи, професійно неактивні, які всупереч віковим

обмеженням прагнуть освоїти різні форми суспільної активності, реалізувати свої зацікавлення і/або віднайти нові, поліпшити своє життя в цілому.

Таким чином, щоб якісно виконувати свої професійні обов'язки соціальний працівник має бути обізнаним з реальними проблемами осіб, з якими він взаємодіє. Виявляти реальні потреби та запити людей літнього віку допомагають Ради сеньйорів. Рада сеньйорів – це муніципальна рада літніх людей, тобто орган місцевого самоврядування, що представляє і захищає інтереси жителів віком старших за 60 років перед владою міста чи іншого населеного пункту.

Одна із зустрічей учасників Проєкту відбулась із головою Ради сеньйорів у Кракові Антоні Вятром (Antoni Wiatr) та секретарем Ради Вєславою Зборох (Wiesława Zboroch). Вони розповіли членам української делегації про потреби літніх людей та проблеми, з якими вони зіткнулись під час пандемії та карантинних обмежень. Серед найбільш поширених проблем вони назвали такі: недостатня поінформованість літніх людей щодо дій у випадку погіршення здоров'я під час карантину; неможливість задоволення потреби у спілкуванні в умовах самоізоляції; недостатні вміння користуватись комп'ютерною технікою та мобільними додатками; неспроможність розпізнати та протистояти шахрайству в Інтернеті та з використанням телефону.

На скільки міська влада Кракова прислухалась до рекомендацій Ради сеньйорів та які заходи здійснила для задоволення потреб літніх людей у період карантину? Пошук відповідей на ці та інші питання відбувався під час зустрічі з повноважним представником мера Кракова з питань сім'ї пані Маженою Пашкот (Marzena Paszkot). Вона познайомилася з результатами українського проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» та розповіла про соціальні проєкти у місті Кракові, метою яких є підтримка багатодітних сімей, людей з інвалідність, а також осіб літнього віку.

Відповідаючи на питання щодо заходів з надання психологічної підтримки літнім людям у Кракові, пані Мажена Пашкот розповіла про

створення телефону довіри та пунктів психологічного консультування, які діяли у період карантину. У телефонному режимі кожен із жителів міста міг отримати необхідну інформацію щодо дій у випадку погіршення здоров'я під час карантину. Водночас психологи-консультанти надавали необхідні рекомендації членам родин та особам літнього віку щодо методів емоційної регуляції в умовах стресу, пов'язаного з пандемією. Для тих осіб літнього віку, для яких важливе значення має особистий контакт у спілкуванні, надавались індивідуальні послуги психолога у спеціальних консультативних пунктах за попереднім записом, щоб уникнути великого скупчення людей. Ці консультативні пункти розташовувались у різних районах міста, щоб кожна літня людина обрала найближчий до свого дому, найзручніший для себе.

Також пані Мажена Пашкот представила членам української делегації «Інформаційний довідник літнього краків'янина». Це путівник для літніх мешканців міста Кракова, в якому розміщено інформацію та поради з різних питань, наприклад: як цікаво та креативно жити в Кракові; як допомогти собі та іншим зберегти і покращити здоров'я та добробут; де шукати допомогу; як реагувати у надзвичайних ситуаціях; як досягти соціальних цілей та сприяти розвитку місцевого середовища та інше. «Інформаційний довідник літнього краків'янина» – це один з чотирьох путівників-порадників, у яких представлені проєкти і послуги, що реалізуються у Кракові для покращення якості життя містян. Інші видання путівників в основному присвячені вирішенню проблем молоді, людей з інвалідністю та багатодітних сімей. Серед них є ті, що містять корисну інформацію і для осіб поважного віку. Наприклад: «Інформаційний довідник краківської родини» - в його змісті є розділи «Насильство над старшими людьми»; «Поради психологічно-педагогічні», а також «Літня людина в краківський родині – найважливіша інформація»; «Краківський інформаційний довідник для осіб неповносправних» - містить корисні поради для людей різного віку, в тому числі – літніх.

Взаємодіючи з людьми літнього віку, варто пам'ятати про їхні вікові особливості та емоційні зміни. Ці питання стали ключовими у розмові з

директоркою Районного центру допомоги родинам в Тарнуві Анною Гурскою (Anna Górska). Вона зазначила, що одна з головних психологічних особливостей людей в літньому віці – почуття самотності. На жаль, для цього часто є об'єктивні причини – брак спілкування, неувага з боку близьких, неможливість дотримуватися звичного способу життя та інші. Водночас почуття самотності може завдати людині душевну травму та викликати негативні емоції.

Ще одна особливість, за словами пані Анни Гурскої, полягає в тому, що літнім людям зазвичай важко адаптуватися до нових обставин. Багато з них асоціюють старість з немічністю. Ці думки особливо посилились у період карантину і, як наслідок, літня людина починає занурюватися в негативні думки, її охоплюють негативні емоції щодо своєї безпорадності. Тому Районним центром допомоги родинам в Тарнуві започатковано освітні ініціативи розвитку вмінь літніх осіб користуватись комп'ютерною технікою та мобільними додатками, щоб кожен з них мав можливість самостійно оплачувати комунальні послуги, замовляти їжу чи ліки через Інтернет. У той же час фахівцями центру створено просвітницькі програми для літніх людей щодо протистояння шахрайству через телефон та інтернет (особливо у соціальних мережах).

У переліку різноманітних програм Районного центру допомоги родинам в Тарнуві щодо надання допомоги сім'ям, які зіштовхуються з різними проблемами, є «Психологічно-терапевтична програма для осіб, які потерпають від насильства в родинах». Ця програма скерована до людей, що прагнуть віднайти психологічну рівновагу, навчитися протистояти життєвим кризам, а також відновити почуття власної гідності. Психологічна допомога полягає, головним чином, в індивідуальній роботі таких осіб з психологом. Такі зустрічі мають на меті надання підтримки, допомогу у відреагуванні емоцій, створення атмосфери безпеки і довіри, посилення напористості і впевненості в собі, а також створення мотивації до зміни, - і таким чином вийти із ситуації

насильства. Такою допомогою можуть скористатися не тільки діти, молодь, дорослі, а й літні люди.

Щоб літні люди не почувались самотніми, працівники центру організовують зустрічі на свіжому повітрі, де кожен може знайти активність відповідно до своїх вподобань: гра в шахи чи бадмінтон, виготовлення виробів з дерева чи з тканини, майстер-класи з кулінарії чи рукоділля.

Для самотніх людей, поруч з якими немає рідних та близьких, є «будинки соціальної допомоги». Учасники української делегації відвідали один з них, розташований у місті Конти повіту Мінського Мазовецького воєводства. У зустрічі взяв участь заступник голови правління повіту Мінського Вітольд Стефан Кікольскі (Witold Stefan Kikolski). Він розповів про досягнення та труднощі реалізації завдань соціальної допомоги на прикладі територіальної громади міста Сєнніца повіту Мінського. Рената Малецка (Renata Małecka), директор Повітового центру підтримки сім'ї в Мінську Мазовецькому, познайомила учасників зустрічі з особливостями організації соціальної і психологічної підтримки літніх людей в повіті Мінському. Моніка Вільк (Monika Wilk), директор Територіального центру соціального обслуговування в місті Сєнніца, охарактеризувала особливості взаємодії з людьми літнього віку та означила труднощі, з якими зустрілись люди цього віку та соціальні працівники в умовах карантину.

Одне з питань, яке постало під час обговорень – що ми розуміємо під поняттям «старіння». Воно буває фізичним (хвороби, старіння організму), соціальним (вихід на пенсію і, як результат, звуження кола спілкування, втрата рідних людей, друзів), психологічним (втрата інтересу до навколишнього світу, до інших людей, небажання розвиватися). Виходячи з цього, польські колеги зазначили, що фізичне та соціальне старіння зупинити неможливо, а от запобігти психологічному можна і потрібно. Саме про це йдеться, коли говорять: «Варто лишатися молодим душею».

Працівники «будинку соціальної допомоги» у місті Конти означили пункти, яких дотримуються у роботі з людьми літнього віку, серед яких такі:

- не дозволяти літній людині замикатися в собі, але в той же час не нав'язувати своє спілкування, якщо на даний момент людина цього не хоче;
- знайти для літньої людини цікаве заняття, підтримувати її інтерес до хобі, якщо таке є;
- сприяти тому, щоб літні люди побільше гуляли на свіжому повітрі, тривале перебування в одному приміщенні не додає позитивних емоцій.

За підсумками обговорень учасники зустрічі дійшли висновку, що система соціального захисту населення буде ефективно діяти не лише за умови підвищення фахового рівня соціальних працівників, а й за умови безпосередньої активності та небайдужості самих громадян на рівні села, селища, міста, територіальної громади.

Інформацію про візит виконавців проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» за підтримки Національного фонду досліджень України до Будинку соціального піклування в місті Конти висвітлено на офіційному сайті повіту Мінського Мазовецького воєводства Польщі: http://www.powiatminski.pl/aktualnosc-1606-przedstawiciele_narodowej_akademii_nauk.html.

Приклад небайдужості сусідів до людей літнього віку члени української делегації побачили у Варшаві. У цьому місті була нагода познайомились із діяльністю Спільноти мешканців житлово-будівельного кооперативу «Остобрамська» та її наглядової ради. Цю спільноту створено 24 червня 2004р. та зареєстровано у Національному судовому реєстрі Польщі. До житлового кооперативу належать будинки на чотирьох вулицях. Перші з них введено в експлуатацію у 1978 році. На сьогодні до цього кооперативу належать 32 житлові будинки, загальна кількість квартир – 4182. Мета об’єднання мешканців у житловий кооператив – забезпечити створення належних умов для життя та відпочинку та його території.

Голова ради Спільноти мешканців Даріуш Куява (Dariusz Kujawa) представив цілі та завдання спільноти та розкрив порядок узгодження рішень щодо таких питань: облаштування прибудинкової території, реконструкція

фасадів будинків, ремонтування приміщень спільного користування, оновлення ліфтів та інше. Заступниця голови ради з фінансово-організаційних питань Спільноти мешканців Йоланта Жєліньска (Jolanta Zielińska) розповіла про порядок збору внесків, способи залучення додаткових коштів у співпраці з представниками малого бізнесу та благодійних фондів, означила пріоритетні напрями фінансування та форми звітності перед мешканцями щодо використання їхніх коштів. Голова спостережної ради Спільноти мешканців Лех Адамчак (Lech Adamczak) презентував роботу культурно-освітнього клубу «Релакс», який створений на території житлового кооперативу для задоволення культурних та освітніх потреб мешканців. Більш детально він розповів про заходи клубу, організовані для підтримки осіб літнього віку та способи їх залучення до активної творчої, освітньої і волонтерської діяльності.

Цікавим досвідом цієї спільноти є ініціатива «Телефонний друг», коли мешканці будинків домовлялись, хто й кому з літніх людей буде телефонувати, щоб поцікавитись самопочуттям та потребами під час карантину чи просто поспілкуватись про приємні справи, поділитись приємними враженнями та емоціями.

Завдяки цим зустрічам учасники Проєкту усвідомили значення об’єднавчої сили громади – коли мешканці сусідніх будинків об’єднуються для обговорення нагальних проблем та разом шукають шляхи їх вирішення, в тому числі для подолання труднощів, пов’язаних із пандемією та карантинними обмеженнями.

Десятиденний візит виконавців Проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» за підтримки Національного фонду досліджень України до Польщі дав змогу виявити спільні проблеми літніх людей у двох країнах, уточнити методи надання психологічної допомоги та знайти нові ідеї для подальшого розвитку Проєкту в Україні.

В результаті набутого досвіду щодо особливостей психологічної підтримки літніх осіб у Польщі під час освітньої поїздки виконавців проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» за підтримки

Національного фонду досліджень України, ми прийшли до наступних висновків стосовно соціального захисту вразливих верств населення та психологічної підтримки осіб літнього віку у період карантину:

1. Надаючи психологічну підтримку, необхідно враховувати індивідуальні потреби особистості літнього віку, а також підтримувати її соціальну активність; розуміти соціально-культурний контекст її життя, що її оточує і як поводяться люди довкола неї.

2. Вирішуючи питання психологічної підтримки осіб літнього віку потрібно брати до уваги терапевтичний ефект: релігійних переконань літньої людини та можливе її перебування у релігійному середовищі, об'єднуючої сили родини, громади і держави, які можуть стати способом відновлення почуття безпеки після карантинних обмежень.

3. Психологічна допомога людям поважного віку у період карантину (і не тільки) полягає, головним чином, в індивідуальній роботі осіб літнього віку з психологом. Такі зустрічі мають на меті надання підтримки, допомогу у відреагуванні емоцій, створення атмосфери безпеки і довіри, посилення впевненості в собі, а також створення мотивації до змін.

4. Надаючи психологічну підтримку літнім людям, потрібно також враховувати їх недостатню поінформованість щодо дій у випадку погіршення здоров’я під час карантину, неможливість задоволення потреби у спілкуванні в умовах самоізоляції; недостатній розвиток умінь користуватись комп’ютерною технікою та мобільними додатками; низька спроможність розпізнати та протистояти шахрайству в інтернеті та з використанням телефонного зв’язку.

5. Психологічній підтримці осіб літнього віку сприяють: формування позитивного сприйняття старості в суспільстві; сприяння участі людей поважного віку у соціальному житті та підтримка всіх форм їх громадської, соціальної, культурної, мистецької, спортивної та релігійної діяльності; створення умов, що дозволяють використовувати потенціал людей похилого віку як активних учасників економічного життя та ринку праці, адаптованих

до їх психофізичних здібностей та сімейного становища; зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, доступ до діагностики, лікування та реабілітації літніх людей; підвищення фізичної безпеки - протидія насильству та бездоглядності людей похилого віку; створення умов для порозуміння та інтеграції між поколіннями тощо.

6. В усіх центрах соціальної допомоги повинно передбачатися надання старшим людям правничих і психологічних консультацій.

7. Доцільно перейняти польський досвід з організації «будинків самодопомоги» для осіб із психічними розладами, зокрема – літніх людей, з метою надання допомоги у задоволенні необхідних життєвих потреб; навчанні соціальним навичкам у сфері повсякденної діяльності та функціонування в суспільстві.

8. Необхідно розширювати й вдосконалювати способи підтримки літніх осіб на рівні територіальної громади та конкретного селища чи села: система соціального захисту населення буде ефективно діяти не лише за умови підвищення фахового рівня соціальних працівників, а й за умови безпосередньої активності та небайдужості самих громадян на рівні села, селища, міста, територіальної громади.

9. Повинна бути зрозуміла система способів залучення додаткових коштів в сферу соціально-психологічної підтримки осіб літнього віку через співпрацю з представниками малого бізнесу та благодійних фондів, а також - чітка форма звітності перед мешканцями щодо використання їхніх коштів.

10. На рівні мікрорайонів доцільно створювати культурно-освітні клуби для задоволення культурних та освітніх потреб мешканців, в тому числі, поважного віку. Це розширює можливості для надання психологічної підтримки особам літнього віку, а також - способи їх залучення до активної творчої, освітньої і волонтерської діяльності. Крім того, об'єднуючись для обговорення нагальних проблем, мешканці разом шукають шляхи їх вирішення, в тому числі для подолання труднощів, пов'язаних із пандемією та карантинними обмеженнями.

11. Для забезпечення комплексної і якісної психологічної пітримки людям літнього віку як у період карантину, так і в пост-карантинний час, необхідно налагодити чітку систему взаємодії між відповідними державними установами, громадськими організаціями, державними і приватними закладами, що опікуються літніми людьми, а також навчальними закладами, які готують соціальних працівників.

Отже, для подолання труднощів велике значення мають бажання й активність самої людини літнього віку; водночас вона не завжди здатна самотужки впоратися з труднощами, тому важливо не бути байдужим одне до одного й не боятися просити про підтримку та допомогу; велике значення має об'єднання зусиль як родини, так і громади, бо почуття самотності часто негативно впливає на психіку; в умовах тривалого карантину та вимушеної ізоляції літні люди дійсно потребують психологічної підтримки, а її можна отримати від рідних, друзів, сусідів, а також - фахівців, наприклад, психологів чи соціальних працівників. Останні, на нашу думку, самі потребують якісної психологічної підтримки, особливо, у пост-карантинний період. Це завдання становить дослідницькій інтерес нашого подальшого наукового пошуку.

1.4. Система психологічної підтримки літніх осіб у період карантину

Узагальнення результатів здійснених науковцями досліджень психологічних особливостей осіб літнього віку, особливостей надання особистості психологічної підтримки, опора на концептуальні положення особистісно-комунікативного підходу до вивчення цих особливостей, розгляд системи психічних явищ в осіб літнього віку як суб'єктів і об'єктів психологічної підтримки й аналіз її структури, засобів, чинників та механізмів, результати нашого вивчення особливостей психологічної підтримки літніх осіб у період карантину дають підстави для розробки системи такої підтримки.

Психологічну підтримку розглядаємо як процес і результат. Як процес вона полягає у створенні умов і можливостей, котрі сприятимуть розвиткові

особистості, здатної до прийняття ситуації, в якій вона знаходиться і себе в цій ситуації, а також – до усвідомленої й активної діяльності з подолання проблем, які виникають. Результатом психологічної підтримки є створена соціальна ситуація розвитку, яка відповідає віковим і індивідуальним особливостям людини і забезпечує умови для виконання задач її розвитку

Літня людина, яка отримує психологічну підтримку у таких умовах здатна, по-перше, адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається; по-друге, організовувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання; по-третє, встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми. Такі здатності можна розглядати у контексті когнітивної, регулятивної і комунікативної підсистем психіки людини (Б. Ф. Ломов) [15]. Спиралися на його концепцію в обґрунтуванні особистісно-комунікативного підходу, який лежить в основі дослідження особливостей психологічної підтримки літніх осіб [10]. Згідно з цим підходом, розвиток особистості як системи в літньому віці зумовлюється її минулим, але спрямований у майбутнє. Тому, по-перше, особливості літньої людини є наслідком її попереднього існування (способу життя), по-друге, людина в цьому віці має виявляти активність, зокрема, через спілкування та різноманітні види діяльності. Важливим чинником, який зумовлює весь процес розвитку особистості в літньому віці, є міжособистісне спілкування, у результаті якого формуються емоційні стосунки з людьми.

Результати аналізу особливостей розвитку психіки особистості в літньому віці дозволили стверджувати, що в цьому віці важливого значення набувають окремі прояви кожної з вищезгаданих підсистем. Так, у когнітивній підсистемі це є коригування смислу життя, у регулятивній – регулювання емоційних станів і переживань, у комунікативній – міжособистісне спілкування. Тому психологічна підтримка літніх осіб має бути пов’язана із впливом на здатність літньої людини аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається, коригувати й оновлювати смисл свого життя; із організацією власного життєвого простору і часу, регулюванням своїх емоцій

та переживань; із міжособистісним спілкуванням, встановленням і підтримкою необхідних контактів з іншими людьми.

*Особистість у літньому віці є суб'єктом і об'єктом психологічної підтримк*и адже, вона може як сама створювати умови і можливості, котрі сприятимуть її розвиткові й забезпечуватимуть прийняття ситуації, в якій вона знаходиться і себе в цій ситуації, бути здатною до усвідомленої й активної діяльності з подолання проблем, які виникають. Також оточуючі її люди (рідні, друзі і знайомі, особи, які надають різні професійні послуги) можуть створювати їй такі умови та можливості, сприяти реалізації важливих у наявній ситуації здатностей.

Як суб'єкт і об'єкт психологічної підтримки особистість у літньому віці з власними віковими та індивідуальними особливостями включається у взаємний процес формування стосунків з іншим суб'єктом (S↔S), який має свої індивідуальні та вікові особливості і вік якого не обмежений.

Принципи психологічної підтримки літніх осіб:

1. Принцип цілісності і системності передбачає забезпечення комплексного впливу розроблених психологічних засобів на розвиток особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином

2. Принцип систематичності і своєчасності у психологічній підтримці літніх осіб вимагає гарної організації і проектування процесу взаємодії з особою цього віку, що базується на основі чітко встановлених правил реалізації психологічної підтримки, а також здійснюється регулярно протягом певного часу.

3. Принцип урахування варіативності, унікальності старіючої особистості полягає в тому, що, що застосування різних засобів щодо окремих літніх людей (за однакових умов) може спричинити виникнення в їхніх психологічних особливостях різних змін.

4. Принцип забезпечення свободи волевиявлення особистості. Його зміст полягає в тому, що психологічна підтримка має здійснюватися виключно за згодою літньої людини. Вона добровільно бере участь у різних заходах.

5. Принцип урахування активності передбачає необхідність зважати на те, що особистість літнього віку є активним суб'єктом пізнання й відображення світу; вона сама створює умови свого існування, а не просто знаходить їх готовими в оточенні, у природі; особистість постійно розв'язує проблеми своєї життєдіяльності.

6. Принцип гуманізму передбачає, що людина є найвищою цінністю, особистістю; вона має право на свободу, щастя, всебічний розвиток. Взаємодія з нею повинна здійснюватися, виходячи з її інтересів і прав, із захисту її унікальності й особистісного суверенітету.

7. Принцип науково обґрунтованого вибору оптимальної форми психологічної підтримки літніх осіб передбачає необхідність обирати адекватні віковим і індивідуальним особливостям, а також особливостям ситуації форми і засоби психологічної підтримки літніх осіб [9; 11].

Реалізація цих принципів у процесі здійснення психологічної підтримки літніх осіб дозволить забезпечити можливість розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином.

Є різні *засоби, які дають літній людині відчуття психологічної підтримки*, у наслідок застосування яких вона здатна адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається; організовувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання; встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми. Такими засобами, доречними у період карантину є фізична активність літньої людини (заняття спортом, танцями, навіть просто рух), інтелектуальна діяльність (аналіз і систематизація спогадів свого життя, читання, перегляд різних інформаційних програм та фільмів, пошук інформації у мережі Інтернет), самонавіювання (вплив людини на саму себе, що дозволяє змінити

її психофізичний стан, заспокоїтися), мистецька діяльність (слухання і відтворення музики, малювання, заняття хобі), релігія, інша будь-яка продуктивна активність, яка виконується із дотриманням карантинних вимог і дає літній людині відчуття задоволення. Для психологічної підтримки літні люди також можуть застосовувати різні фармакологічні засоби (заспокійливі), психоактивні речовини (алкоголь, тютюн тощо). Такі засоби можуть бути різними за рівнем корисності для організму та соціальною схвалюваністю. Важливим засобом психологічної підтримки літньої людини у складних умовах життя, пов'язаних з карантином є її взаємодія з оточуючими людьми, які сприяють реалізації життєво важливих потреб людини цього віку в умовах карантину. Засобом психологічної підтримки може бути як процес такої взаємодії у вигляді безпосереднього спілкування так і результат – у вигляді стосунків та отриманих літньою людиною послуг.

У контексті взаємодії з оточуючими людьми як засобу психологічної підтримки слід розмежовувати *різні категорії осіб, які надають літній людині психологічну підтримку у період карантин*у. Такими особами, по-перше, є рідні літньої (її сім'я), які знаходяться поряд з нею або перебувають у постійному контакті за допомогою технічних засобів, їх об'єднують кровні, родинні зв'язки. По-друге, психологічну підтримку літній людині у період карантину надають друзі, знайомі, сусіди, які також з нею постійно взаємодіють (у т.ч. за запомогою різних засобів). По-третє, такі підтримку літній людині забезпечують особи, які надають їй різні професійні послуги (соціальні робітники і працівники, медичні працівники, реабілітологи, працівники торгівлі, водії громадського транспорту тощо) і безпосередньо з нею взаємодіють.

Механізмами взаємодії, які забезпечують психологічну підтримку літній людині у період карантину є емпатія, симпатія, конструктивні способи взаємодії, взаєморозуміння, децентрація. Емпатія – це механізм, за допомогою якого одна людина (яка є поряд з літньою людиною) може відображати світ переживань іншої (літньої людини), з якою вступає у безпосередню взаємодію,

і трансформувати їх у власні. Це дозволяє знаходити спільну мову. Симпатія є стійким емоційно позитивним ставленням осіб, які є поряд з літніми людьми до них, що виявляється в приязні, привітності, доброзичливості, у прагненні допомогти, порадити, в увазі, підвищеному інтересі, у турботі про самопочуття літньої людини тощо. Конструктивність взаємодії визначається схильністю осіб, які є поряд з літніми людьми до плідного, корисного спілкування, до отримання взаємної згоди, і полягають у встановленні взаємозв'язку, у пристосуванні до стилю співрозмовника, у співробітництві й компромісі. Взаєморозуміння передбачає здатність осіб, які є поряд з літніми людьми до уточнення, перепитування, повторення, перефразування, виявляється в обговоренні й суперечках з приводу різноманітних життєвих проблем і забезпечує формування спільного смислового поля партнерів по спілкуванню, об'єднання їхніх інтересів, вироблення схожого бачення конкретної ситуації. Децентрація виявляється в здатності осіб, які є поряд з літніми людьми відійти від власної позиції, у можливості сприйняти точку зору людини цього віку і допомагає подолати егоцентричність (зосередженість на власній особистості).

Чинники психологічної підтримки літньої людини у період карантину є об'єктивні (зовнішні умови) і суб'єктивні (внутрішні особливості). Зовнішні умови складають особливості природного, антропогенного та соціального середовищ, події, які в них відбуваються. Пандемію COVID-19 і карантин можна розглядати у контексті таких подій. Внутрішні особливості літньої людини є її біологічні (стать, стан здоров'я, властивості нервової системи, численних індивідуальних рисах морфологічного характеру), соціальні (соціальний статус, професійна зайнятість, соціальна активність, наявність захоплень (хобі), умови проживання, наявність важливих умінь і навичок), психологічні (інтелектуальна, емоційно-вольова, мотиваційна, комунікативна сфери) особливості.

Система психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином є складним процесом, що поділяється низку складових:

1. Вивчення, по-перше, психологічних особливостей літніх осіб, а саме, їхніх здатностей адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з ними відбувається, організовувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання, встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми; по-друге, індивідуальних особливостей, які впливають на взаємодію з літніми людьми тих, хто є поряд з ними (рідні, друзі, знайомі, особи, які надають різні професійні послуги); по-третє, особливостей взаємодії між першими і другими.
2. Розробку і впровадження різних засобів впливу на літню людину, тих, хто є поряд з нею;
3. Вивчення ефективності впроваджених засобів впливу.

Така система передбачає застосування різних засобів, здійснюється через низку механізмів і визначається впливом окремих чинників.

У теперішньому дослідженні реалізовано другу складову, частково третю (опитування за результатами семінарів-практикумів).

РОЗДІЛ 2
ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛІТНІХ ОСІБ ТА ЇХНІХ РОДИН

2.1. Використання постів у соціальних мережах для психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин

В умовах карантинних обмежень одним з дієвих засобів систематичної цілеспрямованої роботи з психологічної підтримки людей літнього віку, є підготовка та розповсюдження інформаційних постів у соціальних мережах. Перевагою такого виду продукту є те, що пости доступні для сприймання і зрозумілі стосовно переробки інформації людиною літнього віку, оскільки містять такі елементи, як текст, графіка, елементи форматування, кольорові виділення, візуальні образи тощо.

Відповідно до вирішення завдання було створено сторінки у соціальних мережах Facebook, назва – **Психологічна підтримка літніх осіб** (https://www.facebook.com/project.ipood), Instagram (Назва сторінки – **Вік обраних**, або пошук за логіном @**project.ipood**) та YouTube канал, назва – **Вік обраних** (https://www.youtube.com/channel/UC9O0KHcTiqCOuFzPjYP-GDQ?view_as=subscriber) для психологічної підтримки літніх осіб, їхніх родин та тих, хто цікавиться психологією людини у віці пізньої дорослості, наповнювати їх відповідними контентом і виконувати SMM менеджмент над сторінками.

Сторінки у соціальних мережах створені 11.11.2020 р. Сутність і зміст постів у Facebook і Instagram приблизно однаковий, але вони відрізняються обсягом, що зумовлене вимогами цих соціальних мереж.

Статистика по сторінці в Instagram (за 2021 рік). Кількість підписників – 4283 (*чотири тисячі двісті вісімдесят три*), всього постів – 100. Аудиторія – 19,8% чоловіки, 80,1% жінки. Віковий діапазон: 25-34 – 42,5%, 18-24 – 25%,

35-44 – 16,2%, 13-17 – 9,5%. Охоплені регіони: Київ і Київська область – 21,6%, Львів і Львівська обл. – 3,7%, Харків і Харківська обл. – 2,9%, Одеса і Одеська обл. – 2%. Охоплені країни: Україна – 95,4%, Польща – 3,3%. Найбільш популярні дописи в Instagram – це рубрика #Надихаючі_історії_успіху_літніх_людей, в середньому: охоплених облікових записів користувачів для цих дописів – 500, лайків на дописах цієї рубрики – 400. На другому місці після рубрики #Надихаючі_історії_успіху_літніх_людей, це рубрика – Про діяльність проекту, в середньому: охоплених облікових записів користувачів для цих дописів – 390, лайків на дописах цієї рубрики – 250.

Статистика по сторінці в Facebook (за 2021 рік). Кількість підписників – 2341 (*дві тисячі триста сорок один*). Кількість охопленої аудиторії (підписниками і не підписниками) – 45974. Кількість постів – 106. Найбільш охоплені аудиторією дописи: вебінар «Як подолати самотність за допомогою самореалізації» - 23111 тис.; Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» (29 листопада 2021 року) – 13222 тис.; Про обмін українсько-польським досвідом надання психологічної підтримки літнім людям у період карантину – 3000 тис. Охоплення аудиторією допису «Про діяльність проєкту» на сторінці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України у Facebook – 9642 тис.

Статистика щодо аудиторії сторінки Проєкту у Facebook (за 2021 рік): 72,4% жінки, 27,6% чоловіки. Вікова категорія: 25-34 – 31,1% - жінки, 12,8% чоловіки; 18-24 – 17,3 – жінки, 7,6 – чоловіки; 35-44 – 12,2 жінки, 3,3% чоловіки; 45-54 – 6,2% жінки, 2,4% чоловіки; 55-64 – 4,0% жінки, 0,9% чоловіки; 65+ - 1,6% жінки, 0,6% чоловіки.

Охоплення аудиторії сторінки, по країнах: Україна – 73,4%, Польща – 21,7%, Росія – 2,5%, Грузія – 0,4%, Білорусь – 0,3%, Казахстан – 0,2%, США – 0,2%, Мексика – 0,1%. Охоплення аудиторії сторінки, по містах України: Київ – 10,63%, Одеса – 4,32%, Харків – 3,85%, Дніпро – 3,25%, Львів – 3,23%,

Запоріжжя – 2,19%, Кривий Ріг – 1,99%, Миколаїв – 1,55%, Вінниця – 1,49%, Херсон – 1,23%.

Статистика по YouTube каналу проєкту «Вік обраних» (за 2021 рік). Канал створено 14 грудня 2020 року, загальна кількість підписників – 52. Загальна кількість переглядів – 6013. Загальна кількість опублікованих відео – 22. Найбільша кількість переглядів на розміщених відеозаписах проведених вебінарів: Вебінар «Як подолати самотність за допомогою самореалізації» – 560 переглядів; вебінар «Секрети спілкування з людьми старшого покоління» – 416 переглядів; вебінар «Як підтримати себе та близьку людину у важку хвилину» - 366 переглядів; вебінар «Слова та їх значення: що ми говоримо та як це розуміють люди літнього віку» – 357 переглядів; вебінар «Інформаційна безпека літніх людей» – 354 перегляди. Загальна кількість переглядів на 11 спеціально створених відеороликах для людей літнього та їх близьких, друзів та родини – 3058 переглядів.

Основні типи постів – це, по-перше, інфографіка, по-друге, фотографія або картинка з інформацією по темі Проєкту, по-третє, відео по темі Проєкту, по-четверте, фото/відео процесу роботи.

Наразі у Facebook та Instagram розміщено 206 постів. Обмеження кількості постів на відповідних веб-сторінках пов’язано із пересторогою щодо перевантаження користувачів інформацією, оскільки не лише літні особи, а й інші вікові категорії осіб потребують більше часу для її сприйняти, аналізу та осмислення.

Цілі постів – надати інформацію щодо ефективних і неефективних способів комунікації; сприяти розвиткові навичок ефективної взаємодії літніх осіб та інших людей, обирати оптимальні способи психологічної підтримки літніх осіб у період карантину; ознайомити літніх осіб з важливо для їхнього життя в умовах карантину інформацією.

Зміст постів. Так, пост «6 способів підтримати літніх людей у період карантину» містить рекомендації оточуючим літніх людей про те, як їх підтримати у цей час: допомогти купити необхідне; попросити зробити щось

своїми руками; показати можливості Інтернету; навчити оплачувати послуги онлайн; завантажити один з месенджерів; телефонувати частіше. Пост «Слова – руйнівники спокою» містить короткі роз'яснення щодо ефективності використання таких фраз у спілкуванні з літніми людьми у період карантину: «Який жах! Їм би ще жити»; «Не турбуйся! Є люди, яким гірше»; «Треба було думати раніше»; «Я зроблю усе, що треба». Пост «Слова – помічники у період карантину» містить короткі роз'яснення щодо ефективності використання таких фраз у спілкуванні з літніми людьми у період карантину: «Я розумію, що ситуацію швидко не змінити»; «Про що ти хотів би / хотіла б поговорити»; «Пропоную визначити план подальших дій»; «Давай обговоримо, що я можу зробити». Пост «Чому змінюється поведінка у період карантину? Різновиди психологічного захисту під час пандемії» містить короткі роз'яснення таких механізмів психологічного захисту: заперечення, раціоналізація, уникнення, компенсація. Пост «Як чують наші слова літні батьки у період карантину» містить пояснення недоречності вживання у спілкуванні з літніми людьми окремих фраз та альтернативні способи висловлювання, які сприяють відновленню психологічної рівноваги, а саме: замість «Я на роботі! Говорити не можу» – «Пропоную обговорити деталі о 19:00»; замість «Подзвони, коли тобі буде щось потрібно» – «Я йду в магазин. Що тобі принести?»; замість «Не думай про пандемію! Усі хвороби від нервів» – «Що саме тебе турбує? Що приносить тобі радість?»; замість «Треба було думати раніше. Зараз уже пізно» – «Пропоную разом визначити план подальших дій». Пост «Правила психологічної підтримки літніх людей» містить короткі уточнення таких рекомендацій: скажіть, що вам не все одно; нагадайте, що ви будете поруч, що б не сталося; цікавтеся про самопочуття і робіть компліменти; дайте можливість висловити емоції; пропонуйте пригадати приємні події; спільно обговорюйте алгоритм подальших дій. Пост «10 фактів щодо старіння та здоров'я за даними ВОЗ» містить інформаційно-соціальний тип контенту.

Пости «Як зробити життя щасливішим: мудрі поради від мудрих людей» - фото і відеоматеріали та коротке інформаційне повідомлення за результатами

інтерв'ю з доктором педагогічних наук, професором, академіком НАПН Н. Г. Ничкало, доктором психологічних наук, професором В. В. Рибалкою створення відеоролика з відповідною назвою. Пост «Ніколи не буває пізно для того, щоб мріяти. Літні люди також мріють!» - контент інформаційно-соціального типу про те, чим займаються люди віком 50+ і досягають успіху. Пости про смисл (сенс) життя людини поважного віку містять інформацію про те, як шукати і знаходити такий смисл. Пост «Як з користю провести неділю, не виходячи з дому» - екскурс віртуальними музеями світу». Пост «Правила внутрішнього спокою для літніх людей» спрямований на формування у представників цільової аудиторії уявлення про відповідний алгоритм дій людини літнього віку для досягнення нею стану внутрішнього спокою. Пост «Як не панікувати і жити спокійно під час пандемії корона вірусу» містить інформаційний матеріал, спрямований на формування уявлень щодо профілактики та подолання паніки серед людей літнього віку. Пост «Смартфон у спілкуванні літніх людей» містить інформаційний матеріал, спрямований на формування уявлень щодо можливостей літньої людини у користуванні смартфоном.

Пост «Як впоратися зі стресом людям літнього віку під час пандемії COVID-19» містить рекомендації з емоційної підтримки людей цього віку. Окремо подано пост про негативний вплив тривалого стресу на психіку літніх людей. У пості «Піклуймося про здоров'я для ефективної протидії стресу під час пандемії COVID-19» надано конкретні поради щодо такого піклування. Є пост є відповідною назвою про те, як літній людині себе захистити у процесі загострення конфліктів в сім'ї під час пандемії COVID-19. Пост «Підготовка до новорічних свят. Запобігання ризикам» містить відповідні рекомендації близьким літніх людей з підготовки до зустрічі світ. Літній людині та її близьким слід звертати увагу на те, що відбувається з її здоров'ям під час пандемії COVID-19, тому важливою є інформація в окремому пості про базові «індикатори» стану здоров'я літніх людей. Пост «Розфарбовуйте яскравими барвами своє життя» є мотиваційним, заохочує літніх користувачів

соцмережами до активного способу життя, до змін, реалізації намірів і планів. У пості «Даруйте мудрість тому, хто її бажає, а той, хто придбав розум, уже придбав багато благ» окреслено характеристики мудрості як сильної сторони людей літнього віку. Запропоновано три пости, де відображено погляди малечі, молоді та дорослих на мудрість літніх людей: діти дякують людям поважного віку за їх мудрість: молодь висловлює думки з приводу мудрості людей поважного віку, яку пов'язують із життєвим досвідом; дорослі пов'язують зі скарбничкою, яка створювалася в процесі життя, в результаті тривалої роботи над собою, роботи над своїми помилками. Пости «Статистика і тільки статистика» містить інфографіку щодо сучасного стану демографічної ситуації у світі і в Україні.

Показано, що однією із провідних тенденцій світової демографічної ситуації є значне постаріння населення, більшою мірою притаманна для високорозвинених країн; для України притаманні загальносвітові тенденції щодо збільшення кількості людей похилого віку. В окремому пості представлені висловлювання відомих людей про старість, її переваги і недоліки. Пост «Ви поважного віку і любите тварин» містить рекомендації про те, що слід ураховувати, шукаючи собі улюбленця. У пості «Пізнє кохання» подана цікава, легка для сприйняття інформація про життя на пенсії; має розважальний характер для осіб літнього віку з метою підтримки їхнього психологічного здоров'я. Пост «Актуальний відпочинок для людей літнього віку» містить інформацію про можливості людини, які в неї з'являються, коли вона виходить на пенсію. Пост «Гармонія щасливого старіння» має інформацію про чинники, від яких залежить успішне старіння людини. Пост «Життя на пенсії не зупинилось» - про можливості зайнятості літньої людини. У пості «Як сприймати негативну інформацію» наголошено на важливості обережного ставлення до інформаційних джерел, які часом можуть надавати суперечливу інформацію. Способи психологічної протидії негативним нав`язливим думкам, рекомендації з опанування мистецтвом дотримання емоційної рівноваги наведено у відповідних постах. В окремому пості

наведена інформація про участь в конференції виконавця Проєкту з доповіддю про сам Проєкт.

Переваги запропонованих постів у соціальних мережах у порівнянні з іншими продуктами: пости в соцмережах вирізняються максимальною інформативністю в поєднанні з лаконічністю, що дає можливість швидко сприйняти і засвоїти інформацію. Пости мають рекомендаційний характер і цікаві мотиваційні заохочування для підтримки здоров'я літніх людей.

Практична цінність запропонованих постів у соціальних мережах: пости в соцмережах містять у собі корисну інформацію для людей літнього віку та їх оточення, яка подана в цікавій та стислій формі, доступною і зрозумілою мовою; спрямована на розповсюдження інформації про психо-фізіологічні особливості й соціальні характеристики людей у літньому віці з метою надання їм психологічної підтримки в період карантину.

Соціальний ефект від запропонованих постів у соціальних мережах: підвищення психологічної компетентності суспільства в наданні психологічної підтримки людям літнього віку, а також – самому собі в період карантину. Інформація, подана у постах підвищує соціальне сприйняття та звертає увагу на цікаві факти, які мають місце у життєвій ситуації, з якими стикаються люди літнього віку.

Отже, використання з метою психологічної просвіти постів у соціальних мережах, підготовлених з урахуванням особливостей сприймання та переробки інформації людьми зазначеної вікової категорії, дозволило донести до цільової аудиторії результати проектної діяльності у вигляді доступної для розуміння інформації про психологічні особливості та можливі варіанти вирішення проблем людей літнього віку, які є найбільш вразливою й чутливою до змін категорією населення та залишилися під час пандемії наодинці зі своїми хворобами, труднощами, переживаннями.

2.2. Змістовні засади розробки рекомендацій літнім особам з психологічної підтримки у вигляді брошури і буклетів

Для багатьох літніх людей звичним є отримувати інформацію у друкованому вигляді. Крім того, невелика кількість з них має доступ до мережі Інтернет, уміє користуватися гаджетами. Тому з метою надання психологічної допомоги літнім людям під час пандемії в умовах вимушеного карантину були створені рекомендації у вигляді брошури, зміст якої доповнюють і увиразнюють буклети.

Брошура «10 порад літнім людям у період карантину» обсягом 1 д.а. містить 33 сторінки [7]. Її структура складається з 10 частин, зміст яких викладено від загального до конкретного. Логіка кожної з них підпорядковується спільному алгоритму і містить мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, цілеутворюючий та результативний компоненти, що відповідає загальній структурі діяльності особистості.

Мотиваційний компонент спрямований на активізацію бажань і прагнень літньої людини дізнатися про цікаві наукові факти. Інформаційно-пізнавальний компонент текстового повідомлення розкриває сучасні наукові знання про певні явища та події, які стосуються пандемії, карантину та розвитку особистості літньої людини в цих умовах. Цілеутворюючий компонент спонукає до прийняття рішення, обрання оптимальної поведінки, вибору способів діяльності для розв'язання реальних проблем літнього віку в умовах карантину. Кожна частина завершується конкретною стислою порадою, яка може бути застосована на практиці.

*Характеристики змісту брошури***.** Перша частина «Мої роки – моє багатство» мотивує на позитивне сприйняття власного віку, містить цікаву інформації щодо його періодизації, спонукає цінувати свій життєвий досвід, прагнути до розвитку, життєвої активності та нових життєвих здобутків.

Друга частина «Смисл життя - мій життєвий ресурс» мотивує на пошук відповідей на запитання: «В чому сенс мого життя? Чи все було зроблено як слід? Що я передаю наступним поколінням? Чим заповнити дорогоцінний час,

який у мене ще є?». У ній міститься цікава інформація про те, як людині літнього віку у період карантину не зупинитися у своєму розвитку, знайти нові смисли і цінності. З цією метою пропонується Маршрутна карта життєвих цінностей і смислів людини, що дозволяє пройти шлях у внутрішньому світі від першої сходинки – егоцентризму – до п`ятої - рівня духовних цінностей. Це спонукає до свідомого вибору власних життєвих смислів, які протидіють втомі та депресії, додають позитивних емоцій!

Третя частина «Карантин, самоізоляція! Що мені робити, коли до людей не можу вийти?» мотивує на усвідомлення власної реакції на карантин і потребу в самоізоляції. Надається корисна інформація щодо різновидів фізичної і розумової діяльності людини літнього віку. Наводиться перелік відомих творів українських письменників, які рекомендуються для прочитання та фільмів вітчизняного кінематографу. Отримана інформація спонукає до почергової активності людей літнього віку в різних видах діяльності – читанні, прогулянках, спілкуванні по-телефону та за допомогою Інтернет.

Четверта частина «Тримайте вікна своєї душі чистими. Як сприймати негативну інформацію?» мотивує людей літнього віку обачно ставитися до інформаційних джерел, які з початком пандемії Covid-19 почали активно анонсувати події у світі щодо захворюваності, кількості тих, хто видужав і помер. Наводиться метод давньогрецького мудреця Сократа, який перевіряв інформацію на відповідність істині, добру і користі для людини. Надається порада більше сприймати та передавати позитивну інформацію друзям, близьким, рідним, які будуть вдячні за мудру підтримку на життєвому шляху.

П`ята частина «Секрети емоційної рівноваги» мотивує краще пізнавати свої почуття та емоції для опанування мистецтвом дотримання емоційної рівноваги. Надається корисна інформація про види емоцій, наводяться диференційна шкала емоційного реагування та покроковий алгоритм керування власними емоційними станами для літніх людей. Акцентується

увага на необхідності утримання позитивних емоційних станів, що сприяє підвищенню імунітету, а отже є дієвим засобом протидії пандемії.

Шоста частина «Нав'язливі думки: як їх позбутися?» мотивує літніх людей приділити увагу власному мисленню, зокрема негативним думкам, які часто повторюються. Надається інформація про причини виникнення думок, особливості мислення та класифікацію людських потреб, які зумовлюють спрямованість мислення. Наводиться алгоритм психологічної протидії негативним нав`язливим думкам відповідно більш високому рівню потреб особистості. Це спонукає літню людину краще опановувати процес мислення та зосередитися на позитивних думках.

Сьома частина «І знову погані сновидіння…» мотивує літню людину знайти відповіді на питання: «Чому ми бачимо погані сни? Чи можемо ми керувати ними? Що вони означають?». Наводяться цікаві факти про сон і сновидіння, надається інформація щодо змін, які старіння спричиняє у процесах сну та мозковій активності, аналізуються типові причини нічних кошмарів. Люди літнього віку можуть скористатися науково-практичними порадами щодо впорядкування способу життя, харчування, перегляду фільмів, гігієни сну задля зменшення вірогідності появи поганих сновидінь.

Восьма частина «Бережемо добрі стосунки з родиною в умовах карантину» мотивує літніх людей на встановлення порозуміння в колі сім`ї, сімейну злагоду. Наводяться психологічні поради як взаємодіяти з рідними в умовах карантину, розглядаються види спільної діяльності, яка може об`єднувати представників різних поколінь. Отримана інформація спонукає літню людину робити конкретні кроки щодо покращення порозуміння в родині в умовах вимушеної ізоляції.

Дев`ята частина «Особиста безпека у період пандемії – стратегія і тактика» мотивує літніх людей до вибору ефективних засобів самозахисту в умовах пандемії. Надається інформація про особливості засобів індивідуального захисту, починаючи від народної медицини – до сучасних респіраторів і захисних масок. Матеріал спонукає літніх людей максимально

убезпечити себе та близьких від вірусного зараження та наповнити своє життя творчістю, самопізнанням і самореалізацією.

Десята частина порад «Як підтримати інших» мотивує літніх людей не обмежувати безпечні контакти з оточуючими, а знайти дієві засоби підтримки інших у цей нелегкий час. На тлі невизначеності тривалості пандемії й обмежувальних заходів, неможливості розраховувати свої сили чимало людей різного віку потребують у доброму слові, пораді, прояві уваги та доброзичливості. Наводяться корисні поради про те, як здійснювати допомогу іншим, не втрачаючи свій власний життєвий ресурс.

У межах виконання Проєкту підготовлено 2 ***буклети*** форматом А4, двосторонній друк.

Перший буклет «Як впоратися зі стресом людям літнього віку під час пандемії COVID-19» має на меті інформування літніх людей про різноманітні заходи, які сприятимуть підтримці психологічної рівноваги та ефективній протидії стресу, обумовленому пандемією COVID-19 та карантином. Він складається з 4 основних розділів: емоційна підтримка; піклуймося про здоров'я для ефективної протидії стресу під час пандемії COVID-19; як ще собі допомогти; загострення конфліктів в сім'ї під час пандемії COVID-19 (куди звернутися по допомогу). Інформація у ньому має чітку логічну структуру і подана у доступній і легкій для сприйняття формі. Її оформлення та ілюстрації сприяють кращому розумінню змісту, а також створенню позитивних асоціацій. Його перевагами є доступність і традиційний вигляд контенту (буклети поширюватимуться насамперед у друкованому вигляді) сприятимуть ширшому охопленню та інформуванню цільової аудиторії різного віку, а також з обмеженими можливостями доступу до електронних носіїв.

Другий буклет «Як допомогти впоратися зі стресом своїм літнім батькам, близьким та знайомим під час пандемії COVID-19» має на меті надати родичам та близьким літніх людей практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та протидії стресу, обумовленого пандемією COVID-19 та карантинними обмеженнями. Він складається з 3 основних розділів:

емоційний стан; дбаємо про безпеку, здоров'я та душевну рівновагу наших рідних; як підтримати рідних і уникати конфліктів. Інформація в буклеті має чітку логічну структуру і подана у доступній і легкій для сприйняття формі. Її оформлення та ілюстрації сприяють кращому розумінню змісту, виділяють ті аспекти, на які важливо звернути особливу увагу.

*Переваги брошури і буклетів – д*оступність і традиційний вигляд контенту (буклети поширюватимуться насамперед у друкованому вигляді) сприятимуть ширшому охопленню та інформуванню цільової аудиторії різного віку, у тому числі з обмеженими можливостями доступу до електронних носіїв.

Практичну цінність брошури і буклетів складає те, що вони представлені в цікавій і легкодоступній формі, містять корисну інформацію для людей літнього віку та їхніх рідних. Використання порад на практиці дозволить літнім людям пережити вимушений карантин з меншими втратами, правильно використовуючи свій життєвий час.

*Соціальний ефект від брошури і буклетів***.** Брошура є дієвим засобом соціального захисту літніх людей в період пандемії, оскільки впровадження наведених рекомендацій сприятиме збереженню як фізичного, так і психологічного здоров`я літньої людини. Буклети сприятимуть зростанню обізнаності широких верств населення, у т.ч. літніх людей щодо способів збереження та відновлення психологічного здоров'я і благополуччя літніх осіб**.**

2.3. Застосування відеороликів у психологічній підтримці літніх осіб та їхніх родин

Важливим засобом психологічного інформаційного впливу на свідомість літніх людей з метою їх психологічної підтримки та формування емоційно-стабільного психічного стану, є підготовка та розповсюдження відеороликів. Використання візуального продукту ґрунтувалося на вивченні

психологічних особливостей, а також запитів людей літнього віку, які знаходяться в умовах карантинних обмежень. Провідною перевагою такого продукту є його доступність та спрямованість на масове сприйняття і широке розповсюдження.

У межах Проєкту було створено 10 відеороликів [6].

1. «***Як знайти внутрішній спокій, коли навколо неспокійно?***» (https://www.youtube.com/channel/UC9O0KHcTiqCOuFzPjYP-GDQ). Тривалість – 5хв. 00с. Відеоролик створений з метою психологічної просвіти та надання рекомендацій щодо збереження в умовах карантину стабільного психічного стану людей літнього віку. Відеоролик містить візуальний матеріал, підготовлений з урахуванням особливостей сприймання та переробки інформації людьми зазначеної вікової категорії. Провідна ідея змісту відеоролику полягає в усвідомленні представниками цільової аудиторії думки про те, що для збереження психічного здоров'я літніх людей рекомендовано допомагати їм займатися фізичними вправами, налагодити розпорядок дня та організувати підтримку соціальних зв'язків, спілкування й діяльність, що є необхідними умовами стабільності їх психічного стану і зумовлюють переживання відчуття внутрішнього спокою та безпеки в умовах карантинних обмежень.

2. «***Де шукати відповіді і підтримку в різних ситуаціях?***» (https://youtu.be/gmJRpcli3R4). Тривалість – 5хв. 5с. Відеоролик створений з метою психологічної просвіти та надання рекомендацій стосовно дій людини літнього віку у таких випадках, як: домашнє насильство, захворювання, необхідність отримати ліки. Відеоролик містить візуальний матеріал, підготовлений з урахуванням особливостей сприймання та переробки інформації людьми зазначеної вікової категорії. Його зміст спрямований на формування у представників цільової аудиторії уявлення про відповідний алгоритм дій людини літнього віку у випадках, коли вона є жертвою або свідком домашнього насильства, захворіла, має необхідність отримати ліки, а також надання інформації про те, куди звертатися у таких ситуаціях.

Перевагою відеоролику є те, що змістову інформацію подано не тільки у вигляді набору букв, а з картинками, схемами та іншими візуальними елементами, що полегшує сприймання і запам'ятовування як окремих частин, так і змісту відеоролику в цілому.

3. «***Чим себе вдома зайняти, коли на вулицю виходити не можна?***» (https://youtu.be/zSMI6BYLhUc). Тривалість – 5хв. 15с. Відеоролик створений з метою інформування людей літнього віку про ті види діяльності, якими можна зайнятися вдома в умовах карантину, створення позитивних асоціацій з даним віковим періодом в умовах обмеженого пересування. З-поміж різних видів діяльності особам літнього віку пропонується знайти справи до душі: читання книг, перегляд фільмів, відгадування кросвордів, ребусів, сканвордів; віртуальні екскурсії музеями світу та подорожі Україною; спілкування з рідними; творча діяльність; кулінарія; справи з домашнього побуту; відвідування онлайн вебінарів. Через відеоролик як вид комунікації відбувається підвищення рівня інформованості цільової аудиторії з питання організації вільного часу в умовах карантину; привертання уваги до психологічних проблем людей літнього віку; контент відеороліка змушує людину замислитися про зміну пасивної поведінки на активний спосіб життя.

4. «***Як зберегти здоров'я і фізичну силу***» (https://youtu.be/moJCu8TGAh8).Тривалість – 5хв. 07с. Відеоролик створений з метою інформування людей літнього віку про важливість фізичної активності в літньому віці, окреслення способів підтримання, збереження фізичного здоров'я; утвердження і пропаганда здорового способу життя в поважному віці. Його зміст спрямований на мотивування людей літнього віку до збереження фізичного здоров'я за допомогою самооцінювання, наведення прикладів тривалості життя людей в різних країнах; надання конкретних порад з покращення фізичного здоров'я та збільшення тривалості життя через ходьбу, здійснення оздоровчого тренування, використання йоги, дихальної гімнастики, водних процедур, танцювальних рухів, дотримання раціонального харчування, виконання домашніх справ. Відеоролик орієнтований на

привертання уваги до проблеми фізичного здоров'я в літньому віці, спонукання до активного, рухливого способу життя. Він містить конкретні приклади тривалості життя в різних країнах.

5. «***Мої діти: вони мене не розуміють***» (https://www.youtube.com/channel/UC9O0KHcTiqCOuFzPjYP-GDQ) . Тривалість – 5хв. 16с. Відеоролик створений з метою надати інформацію щодо ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми й батьками похилого віку, сприяти розвиткові навичок ефективної взаємодії з особами літнього віку, знаходити некофліктні способи реагування під час спілкування у період карантину. У відеоролику, по-перше, відбувається ілюстрування ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми й батьками похилого віку, що можуть спричинити порушення психологічної рівноваги і, як наслідок – погіршення стану здоров'я літніх осіб; по-друге, ілюстрування варіантів неконфліктної поведінки у взаємодії з батьками похилого віку та способів психологічної підтримки літніх осіб у період карантину. Відеоролик створено на основі результатів опитування осіб віком від 40 до 80 років щодо актуальних труднощів взаємодії між літніми батьками і дорослими дітьми. Це допоможе глядачам проаналізувати й узагальнити власний досвід спілкування з особами літнього віку та обрати оптимальний спосіб психологічної підтримки літніх осіб у період карантину відповідно до свого запиту. У відеоролику зображено не лише найбільш поширені ситуації ускладненого спілкування з батьками похилого віку, а й способи неконфліктного реагування та спілкування з особами літнього віку. Це допоможе глядачеві як побачити проблеми, так і знайти шляхи їх вирішення. Відеоролик розроблений на основі мультисенсорного підходу до навчання, в основі якого одночасне задіювання кількох каналів сприйняття інформації: зір, слух, почуття та емоції. Відеоряд супроводжується текстом, який можна побачити на екрані, та інтонаційно забарвленим мовленням. Анімовані персонажі відображають міміку та позу тіла, які відповідають емоціям у конкретних ситуаціях спілкування. У такий

спосіб забезпечується легкість сприйняття й аналізування інформації, що допомагає швидко її запам'ятовувати.

6. «***Чому змінилися мої батьки*?**» (https://youtu.be/wdJ8ERco1sM). Тривалість – 6хв. 10с. Відеоролик створений з метою надання інформації щодо поведінки людини в ситуації невизначеності, охарактеризувати особливості спілкування з літніми людьми, сприяти розвиткові навичок комунікативної взаємодії з особами літнього віку. Його зміст складається, по-перше, з означення особливостей поведінки осіб літнього віку в ситуації невизначеності, коли існує високий рівень захворюваності та ризик захворіти; по-друге, з роз'яснення причин нетипової поведінки та форм психологічного захисту осіб літнього віку в ситуації невизначеності, зокрема в період карантину; по-третє, з визначення способів психологічної підтримки осіб літнього віку в умовах карантину. Відеоролик створено на основі результатів опитування осіб віком від 40 до 60 років щодо змін у поведінці літніх батьків у період карантину. Зміст відеоматеріалів допоможе глядачам зрозуміти причини виникнення тривожності та особливостей психологічного захисту літніх людей в ситуаціях невизначеності. У відеоролику охарактеризовано не лише зміни у поведінці літніх осіб у період карантину, а й означено можливі способи їх психологічної підтримки. Як і попередній відеоролик, цей розроблений на основі мультисенсорного підходу до навчання, в основі якого одночасне задіювання кількох каналів сприйняття інформації: зір, слух, почуття та емоції.

7. «***Як зробити своє життя щасливішим: мудрі поради від мудрих людей***» (https://youtu.be/X5NeNsfwXK4). Тривалість – 6хв. 35с. Відеоролик містить інтерв'ю літніх людей те, як зробити своє життя щасливим, про значення щастя в пізньому періоді життя; поради для інших людей літнього віку, як зробити своє життя щасливішим, особливо тепер, у період пандемії коронавірусу. Зміст цих порад полягає в тому, що треба любити; вміти радіти і робити добро; допомагати іншим, а також мріяти і при цьому діяти; піклуватися про своє здоров'я і бути оптимістом; продовжувати займатися

улюбленою справою; бути активним і зберігати відчуття «бути комусь потрібним». Відеоролик складається з трьох частин: вступного слова ведучої, інтерв'ю з науковцями (мудрими людьми), заключного слова ведучої.

8. «***Як допомогти батькам, коли у країні неспокійно?***» (https://youtu.be/SF2KC9YbBWE). Тривалість – 5хв.0с. Відеоролик побудовано відповідно до з класичних елементів художнього твору (експозиція, зав'язка, розвиток дії, кульмінація, розв'язка). Експозиція: знайомство з героями, місцем, часом та іншими обставинами подій. Мальований персонаж Фрейд з'являється на телеекранах глядачів, серед яких сімейна пара – головні герої ролику. Зав'язка: розкриття конфлікту, протиріччя, проблеми. Фрейд піднімає питання, як допомогти літнім батькам під час пандемії, пропонує про це розказати. Розвиток дії: опис ланки подій, які розвивають тему анімаційного ролика. Кульмінація: найбільш напружений момент в сюжеті. Головні персонажі (чоловік і дружина) бачать з боку різних літніх людей і спостерігають ті чи інші життєві ситуації, які виникають у стареньких у зв'язку з коронавірусом і карантином. Вони спостерігають психоемоційні реакції літніх людей у нових умовах життя. Сімейна пара вражена побаченим (емоції подиву, розпачу і розгубленості). Розв'язка: конфлікт усвідомлюється як вичерпаний, знаходиться необхідне рішення його подолання. Фрейд дає рекомендації про те, як допомогти батькам, коли у країні неспокійно.

9. «***Я лише вдома: де і як мені поговорити?***» (https://youtu.be/5P9dqr-24ag). Тривалість – 5хв. 52с. Відеоролик створений з метою показати можливості спілкування літніх осіб у період карантинних обмежень, надати практичні поради та рекомендації як, де, з ким та за допомогою яких засобів та технологій можна покращити спілкування літніх людей із рідними. Відеоролик складається зі вступного слова, основного змісту та висновків. У вступному слові основне значення має спілкування психолога із слухачем. Темою їх обговорення є потреба у спілкуванні, як соціально-значуща потреба. В основні частині звертається увага по-перше, на спілкування літньої людини з домашніми тваринами, по-друге, на її

користуванні програмами для спілкування на відстані через мережу Інтернет. Наголошено на необхідності познайомити літніх людей з простими сучасними технологіями для зв'язку.

10. «***Як знайти спільну мову з онуками*?**» (https://youtu.be/jIlMSH-T_9s). Тривалість – 5хв. 3с.. Відеоролик створений з метою допомогти людині літнього віку знайти спільну мову з онуками через спільні захоплення та спілкування на різні теми. Він складається зі вступу, основної частини, висновків. Вся розповідь ведеться від особи автора-диктора. Наводяться приклади та рекомендації як знайти спільну мову з онуками: пропонується поцікавитись які фільми дивляться онуки, пропонується поцікавитись проблемами і переживаннями онуків, рекомендується літнім людям запропонувати своїм онукам спільне піклування про домашніх улюбленців, рекомендується літнім людям підтримувати дитину у виконанні домашніх завдань (навіть на відстані), рекомендується літнім людям поділяти спільні захоплення своїх онуків.

Переваги відеороликів: передача інформації через відеоролики як канал інформації, що дає змогу охопити більшу кількість цільової аудиторії; відео забезпечує взаємодію навіть з найпасивнішою частиною аудиторії; оптимальна тривалість (5 хв.) не втомлює глядача; доступність для сприймання як зорового, так і слухового; відео-матеріал значно збільшує конверсію цільової сторінки. Перевагою відеороликів також є їхня науково-емпірична обґрунтованість, адже їхній зміст розроблено науковцями і практикуючими психологами, які мають належний досвід психологічного консультування осіб різного віку. Відеоролики орієнтовані на запити споживачів і досвідне навчання; враховують особливості сприйняття інформації. Частина відеороликів є анімаційним продуктом, який сприймається людиною на підсвідомому рівні ще швидше та легше, аніж відео. Це пов'язано з тим, що мультфільми асоціюються з дитинством (а діти любить дивитися мультики), тому інформація, що транслюється в

анімаційному ролику, легко «обходить» внутрішню цензуру й «долає» підсвідомі бар'єри сприйняття.

*Практична цінність відеороликів***:** вони надають літнім людям доступну і зрозумілу інформацію про можливості спілкування в цьому віці, про збереження психічного здоров'я та подолання емоційних та поведінкових розладів малого ступеню; про необхідні дії у складних для них життєвих ситуаціях. Вони впливають на свідомість людей поважного віку та на їх близьких, які можуть їм допомогти організувати свій вільний час; привертають увагу до проблеми фізичного здоров'я літніх людей, спонукають до фізичної активності в умовах обмеженого простору; сприяють тому, що літня людина замислюється про організацію власного життєвого простору і часу, аналізує й оцінює життєві події та те, що з нею відбувається.

*Соціальний ефект відеороликів***:** їх перегляд сприятиме розвитку психологічної грамотності глядачів; допомагатиме збереженню стабільності психічного стану літніх людей; виконує функцію інформаційного забезпечення та надання їм психологічної підтримки; сприятиме зниженню негативних і активізації переживання позитивних почуттів; допомагатиме адаптації літньої людини до умов, пов'язаних з карантином; зумовлюватиме формування потреби підтримання здорового способу життя й отримання фізичної насолоди від допустимих фізичної навантажень; сприятиме підвищенню психологічної компетентності суспільства в наданні психологічної підтримки людям літнього віку, а також - самому(-ій) собі в період карантину. Суспільно-значущий зміст відеоконтенту звертає особливу увагу на щоденні потреби людей літнього віку, допомагає зрозуміти їх прагнення у визнанні, самозайнятості, потребі бути необхідними та почутими суспільством та найріднішими людьми. Підвищує сприйняття та розуміння психологічних проблем, з якими щоденно стикаються люди після виходу на пенсію, а також допомагає самим пенсіонерам навчитись розуміти сучасну молодь, бути необхідним для суспільства та зрозуміти, що життя на пенсії не припиняється, а отримує новий стимул для своєї творчості та навчання.

Використання з метою психологічної просвіти та візуального продукту (відеороликів) забезпечує можливість охоплення широкої цільової аудиторії та сприяє більш ефективній психологічній підтримці людей літнього віку, а також формування в них прагнення до підвищення адаптаційних можливостей особистості.

РОЗДІЛ 3
МОЖЛИВОСТІ СУСПІЛЬСТВА У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ЛІТНІХ ОСІБ

3.1. Застосування вебінарів і радіопередач у психологічній підтримці літніх осіб

У період з 16.06 по 29.06.2021 р. було проведено цикл вебінарів для широкого кола осіб, у т.ч. літніх людей, а також тих, хто з ними взаємодіє (дітей, онуків, соціальних та медичних працівників, психологів, реабілітологів тощо). Метою вебінарів було, по-перше, ознайомити учасників з психологічними особливостями літніх осіб, з проблемами, які виникають на даному віковому періоді в умовах вимушеної самоізоляції: самотністю, переживанням стресу та тривоги, маніпуляцією та шахрайством, передчасним старінням, не здатністю ефективно спілкуватися тощо; по-друге, окреслити способи розв'язання даних проблем, сприяти усвідомленню пошуку ресурсів для літньої людини та її найближчого оточення, враховувати значення слів та їх сприймання людьми літнього віку, акцентувати увагу учасників на важливості міжособистісного спілкування для літніх людей, необхідності створення умов комфортного старіння.

Перевагами використання вебінарів є виклад інформації доступною, зрозумілою мовою з урахуванням вікових особливостей літніх людей. Їхня практична цінність полягає у впливові на емоційну, когнітивну, поведінкову складові психіки особистості для психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах у зв'язку з вимушеною самоізоляцію. Соціальний ефект від вебінарів виявляється в тому, що використання отриманої інформації сприятиме покращенню психологічного самопочуття літніх людей в умовах вимушеної самоізоляції.

Модератором вебінарів був керівник Проєкту. Технічну підтримку та супровід вебінарів здійснювався виконавцями Проєкту (Катериною Годлевською та Кирилом Котуном).

У вебінарах загалом взяло участь 650 учасників, які були представлені різною віковою категорією: до 20 р. – 0,28%, 21-30р. – 8,44%, 31-40р. – 27,56%, 41-50р. – 35,86%, 51-60р. – 17,56%, 61-70р. – 9,56%, 71+ – 0,78%. З-поміж учасників були особи, які навчаються (8,18%), працюють (93,96%), не працюють (1,38%), перебувають на пенсії (3,7%). Учасники, які працюють залучені до таких закладів та установ: заклади вищої освіти (52%), заклади загальної середньої освіти (41%), благодійні фонди та громадські організації, що надають соціальну допомогу особам літнього віку (32%), територіальні центри надання соціальної допомоги (23%)

До участі у вебінарах було залучені представники з різних регіонів України:

- областей (20): Полтавська, Черкаська, Одеська, Івано-Франківська, Харківська, Київська, Закарпатська, Сумська, Донецька, Чернівецька, Хмельницька, Миколаївська, Дніпропетровська, Рівненська, Запорізька, Житомирська, Чернігівська, Львівська, Тенопільська, Херсонська;
- міста (56): Івано-Франківськ, Київ, Хмельницький, Черкаси, Хорол, Горішні Плавні, Ужгород, Кременчук, Миколаїв, Кривий Ріг, Вінниця, Чернівці, Умань, Ізмаїл, Одеса, Бориспіль, Вижниця, Біла Церква, Буча, Ірпінь, Сарни, Нікополь, Мелітополь, Новгород-Сіверський, Переяслав, Бердянськ, Мукачево, Кропивницький, Тернопіль, Харків, Запоріжжя, Прилуки, Львів, Миргород, Бобринець, Херсон, Золотоноша, Слов'янськ, Глухів, Новоград-Волинський, Кам’янець-Подільський, Бобринець, Кременець, Синельникове, Краматорськ, Золочів, Полтава, Пустомити, Дніпро, Ніжин, Рівне, Світловодськ, Хуст, Путивль, Глухів, Долина;
- села та смт. (28): Балин, Новооріхівка, Бережнівка, Рахни Лісові, Лихоліти, Розсошенці, Оженин, Кути, Олександрівка, Сахновщина, Софіївська Борщагівка, Диканька, Мошни, Михайлики, Хрінники, Лихоліти,

Немішаєве, Лопухів, Капустинці, Ратне, Богуславець, Чабани, Минай, Багринівка, Багринівка, Шишаки, Ладанці, Кароліна.

Вебінари можна переглянути на YouTube каналі «Вік обраних» (https://www.youtube.com/channel/UC9O0KHcTiqCOuFzPjYP-GDQ).

Кількість переглядів вебінарів на YouTube каналі (на 11.12.21): «Як подолати самотність за допомогою самореалізації» – 548, «Інформаційна безпека літніх людей» – 375, «Як підтримати себе та близьку людину у важку хвилину» – 355, «Слова та їх значення: що ми говоримо та як це розуміють літні люди» – 375 «Секрети спілкування з людьми старшого покоління» – 405.

Далі подана розширена інформація про вебінари.

Перший вебінар «Як подолати самотність за допомогою самореалізації» (https://youtu.be/BLriNvL89GM) відбувався 16.06.2021 р. Тривалість запису вебінару 1 год. 3 хв. 18 с.. Спікер: Людмила Московець, психолог, викладач психології. Метою вебінару було познайомити осіб літнього віку та їх найближче оточення (дітей, онуків, соціальних працівників) з проблемою самотності та способами подолання даного стану.

Реалізація мети передбачала розв’язання таких завдань:

1) розкрити сутність поняття «самотність»;

2) порівняти явища самотності та усамітнення;

3) з’ясувати причини виникнення самотності у літньому віці;

4) познайомити з характерними ознаками, які вказують на самотність літньої людини;

5) охарактеризувати типи самотності, особливості поведінки самотніх літніх людей;

6) надати інформацію про самореалізацію та її структуру;

7) окреслити способи подолання самотності літніх осіб за допомогою самореалізації;

8) сприяти усвідомленню важливості реалізації власного потенціалу в умовах вимушеної самоізоляції під час пандемії коронавірусу.

Структура вебінару:

I. Вступ.

1. Знайомство.
2. Хмара слів.
3. Онлайн опитування.

II. Опрацювання теми вебінару.

1. Асоціативний кущ «Самотність».
2. Інформаційне повідомлення про самотність,
3. Порівняння «самотність»-«усамітнення»
4. Причини самотності в літньому віці.
5. Типи самотності
6. Ознаки самотності.
7. Поведінка людей схильних до самотності
8. Самореалізація та її структура.
9. Способи самореалізації в літньому віці.
10. Поради для самореалізації літніх осіб.

III. Висновок.

Під час проведення вебінару спікер використовувала такі форми роботи: хмару слів, онлайн-опитування, асоціативний кущ, письмове обговорення у чаті, лекційний матеріал, перегляд відео.

Переваги вебінару виявляються в тому, що передача інформації забезпечує взаємодію між спікером та слухачами, дає можливість охопити значну слухацьку аудиторію як в процесі проведення вебінару, так і в подальшому під час трансляції на ютуб каналі; інтерактивно обговорювалася проблема самотності, у доступній для сприймання формі окреслено способи подолання самотності; спільно з учасниками сформульовано поради.

Практична цінність вебінару пов’язана з можливістю ознайомитися з матеріалами вебінару та використати певний спосіб самореалізації відповідно до потенційних можливостей літньої людини, що сприятиме подоланню самотності, покращуватиме психологічний стан, підвищуватиме рівень

задоволеності життям, сприятиме особистісному зростанню людей літнього віку.

Соціальний ефект від вебінару виявляється у зниженні рівня самотності літніх осіб№ виникненні переживання власної потрібності, значимості; активній адаптації та самореалізації людей на даному віковому етапі.

При проведенні вебінару виникали труднощі інтерактивної взаємодії під час Zoom-конференції, ускладнювало проведення відсутність зорового контакту, важко було прореагувати на всі повідомлення у чаті та побудувати зворотній зв'язок з учасниками вебінару

Другий вебінар «Інформаційна безпека літніх людей» (https://youtu.be/9oJAXson8fA) відбувався 21.06.2021 р. Тривалість запису вебінару 1 год. 1 хв. 58 с.. Спікер: Оксана Іванова, кандидат психологічних наук. Вебінар проводився для просвіти літніх людей, їхніх дітей, онуків, соціальних працівників з метою навчити розпізнавати небезпеки в інформаційному середовищі, зокрема, шахрайство; протистояти маніпуляціям в ЗМІ, Інернеті, соціальних мережах; мислити критично; споживати інформацію свідомо.

Завдання вебінару:

1) висвітлити суть інформаційної бепеки; які бувають маніпуляції та як їм протистояти;
2) окреслити складнощі в інформаційному середовищі для літніх осіб;
3) розкрити поняття «критичне мислення»;
4) надати розуміння, як допомогти собі та близьким споживати інформацію свідомо.

Структура вебінару:

I. Знайомство.

II. Інформаційно-інтерактивна частина.

III. Висновки.

При проведенні використовувалися такі форми роботи з аудиторією: лекція, брейнштормінг, практичні завдання.

Перевагою даного вебінару є практичність застосування отриманої інформації.

Практична цінність вебінару пов’язана із вміння протидіяти маніпуляціям в інформаційному середовищі та захистити себе від шахрайства.

Соціальний ефект від вебінару виявляється у підвищенні свідомого споживання і критичного сприймання інформації.

Проблеми при підготовці та проведенні вебінару не виникали.

Третій вебінар «Як підтримати себе та близьку людину у важку хвилину» (https://youtu.be/WsmlqvvEU-Y) відбувався 23.06.2021 р. Тривалість запису вебінару 1 год. 16 хв. 31 с. Спікер: Тетяна Кравцова, PhD, клінічний психолог, сертифікований гештальт-терапевт. Мета даного вебінару полягала в тому, щоб ознайомити аудиторію з основними способами ефективного відновлення психологічної рівноваги та надання підтримки іншим, насамперед літнім особам, які цього потребують.

Під час проведення вебінару спікер розв’язувала такі завдання:

1) ознайомити слухачів з основними засадами функціонування емоційної сфери та впливу на неї стресу;
2) охарактеризувати специфіку перебігу цих процесів у літніх людей з урахуванням їх вікових особливосте та основних потреб;
3) окреслити дієві способи протидії тривозі та відновлення психологічної рівноваги.

Структура вебінару:

I. Вступ.

II. Опрацювання теми вебінару

1. Психіка. Тіло чи душа?
2. У фокусі потреби та емоції.
3. Обережно, стрес!
4. Тривога. У пошуках рівноваги.
5. Знаходимо ресурси для себе та підтримки близької літньої людини.

III. Висновок.

Спікер при проведенні вебінару використовувала такі форми роботи з аудиторією: лекційний матеріал, опитування та обговорення відповідей (у письмовій формі в чаті), перегляд відеороліку.

Переваги даного вебінару пов'язані з тим, що значний обсяг матеріалу, який ґрунтується на новітніх наукових дослідженнях (у сфері нейробіології, фізіології, клінічної, соціальної та еволюційної психології та ін.) подано у вигляді базових принципів та рекомендацій у скороченому вигляді, у доступній і легкій для сприйняття формі.

Практична цінність вебінару полягає у тому, що ознайомлення з матеріалами тренінгу та впровадження основних його рекомендацій в життя сприятиме покращенню психологічного стану та загального самопочуття і здоров'я.

Соціальний ефект від вебінару виявляється у тому, що при впровадження наданих рекомендацій не лише покращенню психічного стану людей, але й їх відносин з близькими та рідними, позитивно впливатиме на зростання загального рівня довіри у суспільстві та зменшення конфліктів.

При підготовці та проведенні вебінару проблем не виникали.

Четвертий вебінар «Слова та їх значення: що ми говоримо та як це розуміють літні люди» (https://youtu.be/_IY-YVJliA4) відбувався 25.06.2021 р. Тривалість запису вебінару 1 год. 5 хв. 58 с.. Спікер: Людмила Дяченко, кандидат педагогічних наук, тренер соціально-емоційного навчання. Мета проведення вебінару полягала у тому, щоб розширити знання учасників вебінару щодо причин виникнення непорозумінь у спілкування з літніми людьми у період карантину, сприяти розвиткові навичок комунікативної взаємодії з особами літнього віку.

Проведення вебінару передбачало розв'язання таких завдань:

1) з'ясувати особливості емоційного стану людей літнього віку у період карантину;

2) окреслити вплив емоційного стану людини на сприймання нею змісту вербальної комунікації у період карантину;

3) виявити вербальні висловлювання, які найчастіше застосовують співрозмовники під час надання психологічної підтримки літнім людям;

4) надати інформацію щодо найбільш поширених ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми й батьками похилого віку;

5) розкрити причини виникнення непорозумінь у спілкуванні з літніми людьми, зокрема під час надання психологічної підтримки у спілкуванні під час карантину.

6) охарактеризувати некофліктні способи вербальної взаємодії з особами літнього віку в умовах карантину;

7) сприяти розвиткові навичок ефективної комунікативної взаємодії з особами літнього віку.

Структура вебінару:

1. Обговорення змісту ключових понять Проєкту: «літня людина» і «карантин». Виявлення значень, які вкладають у них учасники вебінару.

2. Характеристика почуттів та емоцій літніх людей в умовах карантину.

3. Складання переліку вербальних висловлювань, які найчастіше застосовують співрозмовники під час надання психологічної підтримки – слова підтримки.

4. Аналіз найбільш поширених ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми й батьками похилого віку, які перебувають в умовах карантину.

5. З’ясування причин виникнення непорозумінь у спілкуванні з літніми людьми, зокрема під час надання психологічної підтримки у спілкуванні під час карантину.

6. Визначення некофліктних способів вербальної взаємодії з особами літнього віку в умовах карантину.

7. Повторний аналіз ситуацій ускладненого спілкування з літніми людьми з урахуванням рекомендованих некофліктних способів вербальної взаємодії.

8. Рекомендації щодо врахування емоційного стану осіб літнього віку під час надання їм психологічної підтримки.

9. Інформація про проєкт «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину». Виконавці та грантова підтримка: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, Національний фонд досліджень України

Під час проведення вебінару спікер використав такі форми роботи з аудиторією: Live-вебінар на платформі Zoom, інтерактивну взаємодія з учасниками вебінару з використанням функцій платформи Zoom і сервісів для візуалізації інформації, а саме:

1) Zoom-чат для залучення учасників до обговорення конкретних питань та отримання від них зворотного зв'язку щодо актуальності теми вебінару і значення отриманих результатів по його завершенню;

2) Опитування в Zoom для створення питань з варіантами відповідей, що дає змогу дізнатись думку учасників вебінару щодо конкретного питання;

3) Answer Garden – сервіс для створення хмарки слів на основі відповідей учасників опитування;

4) Padlet – мультимедійний ресурс для створення, спільного редагування та зберігання інформації.

Переваги даного вебінару виявляються у тому, що зміст вебінару розроблено за участі науковців і практичних психологів, які здійснюють психологічне консультування осіб віком від 40 років. Ситуації комунікативної взаємодії з особами літнього віку у період карантину проаналізовано з урахуванням результатів наукових досліджень у галузі психології спілкування, зокрема застосовано комунікативну модель німецького вченого-психолога Фрідемана Шульца фон Туна. Під час вебінару продемонстровано спосіб застосування наукових знань для виявлення та пояснення непорозумінь, які найчастіше виникають у спілкуванні з літніми людьми у період карантину.

Під час проведення вебінару враховувалися особливостей сприйняття інформації. Вебінар підготовлено та проведено на основі мультисенсорного підходу до навчання, в основі якого одночасне задіювання кількох каналів сприйняття інформації: зір, слух, почуття та емоції. Візуальний ряд вебінару супроводжується текстом, який можна побачити на екрані, та інтонаційно забарвленим мовленням. Анімовані персонажі відображають міміку та позу тіла, які відповідають емоціям у конкретних ситуаціях спілкування. У такий спосіб забезпечується легкість сприйняття й аналізування інформації, що допомагає учасникам вебінару швидко її запам'ятовувати.

Практична цінність полягає у тому, що вебінар орієнтований на запити споживачів і досвідне навчання. Він підготовлено на основі результатів опитування осіб віком від 40 до 80 років щодо особливостей сприймання змісту вербальної комунікації літніми людьми у період карантину. Це допомогло проілюструвати ситуації спілкування, у яких найчастіше виникають непорозуміння у спілкуванні з літніми людьми. Подальший аналіз цих ситуацій на основі наукових досліджень у галузі психології спілкування (комунікативну модель німецького вченого-психолога Фрідемана Шульца фон Туна) спонукає учасників вебінару самостійно проаналізувати й узагальнити власний досвід спілкування з особами літнього віку та обрати ефективні способи вербальної комунікації під час надання психологічної підтримки особі літнього віку у період карантину. Для цього під час вебінару продемонстровано способи вербальної комунікації, які допомагають уникнути непорозумінь у спілкуванні з особами літнього віку. Це сприяє як виявленню учасниками вебінару проблем вербальної комунікації, так і пошукові шляхів їх практичного вирішення.

Соціальний ефект даного вебінару виявляється у.

1. Підвищенні рівня комунікативної компетентності дорослих осіб; розвитку вмінь налагоджувати конструктивний діалог з літніми людьми, що передбачає врахування їхньої зору, надання можливості висловити власні емоції та почуття без критики та засудження; уточненні причин виникнення

тривожності у конкретній ситуації, уникненні оцінювальних суджень та висміювання особистості.

2. Створенні простору партнерського спілкування в родині, що передбачає спільне обговорення проблем, пошук рішень з урахуванням інтересів кожного з членів родини, надання психологічної підтримки членам родини, зокрема особам літнього віку у період карантину.

3. Розвитку відповідальності обох сторін, що передбачає турботу як про власне фізичне й психічне здоров'я, так і членів родини, зокрема батьків літнього віку, надання психологічної підтримки членам родини задля збереження психологічної рівноваги, що є основою зміцнення фізичного стану здоров'я.

Проблеми при підготовці та проведенні вебінару пов'язані з обмеженістю можливостей безпосередньої комунікації та взаємодії з учасникам; неможливістю бачити всіх учасників одночасно; значна частина з них вимикає веб-камери, тому виникає нерозуміння на скільки ці учасники активні під час вебінару. Zoom-чат дає змогу спілкуватись короткими реченнями, що обмежує можливості надання та отримання від учасників якісного зворотного зв'язку і не замінює повноцінного спілкування офлайн.

П'ятий вебінар «Секрети спілкування з людьми старшого покоління» (https://youtu.be/_IY-YVJliA4) відбувся 29.06.2021 р. Тривалість запису вебінару 1 год. 2 хв. 20 с.. Спікери: Галина Татаурова-Осика, кандидат психологічних наук, Олена Ігнатович – доктор психологічних наук. Метою вебінару було розкрити важливість правильного спілкування з людьми старшого покоління.

Проведення вебінару передбачало розв'язання таких завдань:

1) обґрунтувати секрети спілкування з людьми старшого покоління;

2) пояснити особливості процесу спілкування з людьми старшого покоління;

3) пояснити необхідність звертати увагу на вікові особливості людей літнього віку у процесі спілкування з ними;

4) надати практичні поради щодо комфортного спілкування з людьми старшого покоління.

Структура вебінару:

1. Люди літнього віку.
2. Комфортне старіння.
3. Сфери комфортного старіння.
4. Ризики передчасного старіння.
5. Сприймання процесу старіння.
6. Продуктивне спілкування.
7. Секрети спілкування.
8. Магія слова.
9. Відеоролики.

Під час проведення вебінару використовувалися такі форми роботи з аудиторією: залучення до роботи аудиторію методом «питання – відповіді»

Перевага даного вебінару полягає в тому, що важлива та необхідна інформація про секрети спілкування з літніми людьми подана у доступній формі, яку легко можна використати у процесі взаємодії з людьми літнього віку.

Практична цінність вебінару виявляється в тому, що на практичних прикладах та коротких відео розкрито секрети та особливості спілкування з людьми старшого покоління; привернуто увагу до вікових та фізіологічних особливостей людей старшого покоління, що є безпосередньо допомогою у розумінні особливостей спілкування з ними; подані рекомендації щодо комфортного спілкування з людьми літнього віку є значною допомогою у роботі соціальних працівників, а також підказкою близьким родичам людей літнього віку.

Соціальний ефект від вебінару полягає у застосованні легкої та доступної форми викладу матеріалу, що є зрозумілою для звичайних людей, непов’язаних із науковою сферою, доступно подано практичні рекомендації, а

завдяки зворотному зв'язку стало зрозуміло, що поставлена мета досягнута, а завдання виконанні.

При підготовці та проведенні вебінару виникали труднощі щодо викладення матеріалу вебінару у легкій, доступній формі, зрозумілій для слухачів не пов'язаних із науково-викладацькою діяльністю.

Зміст вебінарів поданий у додатку Б.

Відповідно до другого завдання проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» було підготовано та проведено цикл радіопередач про особливості літнього віку і психологічну підтримку літніх осіб. При формулюванні тематики радіопередач бралася до уваги їх відповідність темі Проєкту, соціальна значущість, можливий резонанс у суспільстві та вікові межі слухацької аудиторії.

Перша радіопередача за назвою «Когнітивні можливості людей різного віку» відбулася 31.05.2021 р. в ефірі Українського радіо (слухацька аудиторія більше 7000 підписників) у програмі «Модуль знань» (https://www.youtube.com/watch?v=1v9Ub2gxe7w). Програма призначена для популяризації новітніх знань у сфері науки та освіти. Тривалість запису передачі 40 хв. 15 с.

Учасниками ефіру стали доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України Л. Б. Лук'янова та доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України Е. О. Помиткін.

Ведуча програми Ольга Вернигоренко анонсувала приклади успішної самореалізації людей літнього віку та їхні можливості поділитися досвідом життя за допомогою сучасних соціальних мереж. Вона поставила питання про необхідність перегляду стереотипів щодо похилого віку та когнітивних можливостей людей літнього віку, запропонувавши участь у дискусії гостям студії та радіослухачам.

Л. Б. Лук`янова зазначила на початку виступу, що моральність суспільства характеризується його ставленням до людей літнього віку та дітей. Вчена розкрила сутність поняття «літні люди» та акцентувала увагу слухачів на тому, що ставлення до літніх людей залежить від віку особи та суттєво відрізняється у дитинстві, зрілому і літньому віці. Сучасною тенденцією є те, що люди віком 60+ в більшості є активними громадянами, які беруть участь і в сімейному, і в соціальному житті.

Також дослідниця навела приклади стереотипів щодо старості, які були узагальнені вченими близько 30 років тому. Зокрема, що всі старі люди хворі, бідні, схильні до депресії, є тягарем для інших, не можуть функціонувати в суспільстві, самотні, мають слабкість розуму.

Численні додзвонювачі приєдналися до дискусії та висловлювали свої думки щодо стереотипних уявлень про старість. Вони ділилися власним досвідом проживання літнього віку та спростовували твердження 30-річної давнини.

У підтвердження їхніх думок Л. Б. Лук`янова зазначила, що за сучасними даними лише близько 60 років повною мірою розкривається інтелектуальний потенціал людини. Разом із цим не слід применшувати реальні проблеми, які виникають з віком, зокрема, зменшення кола близьких і друзів, віддалення дітей, відчуття самотності, яке загострюється особливо в період карантину.

Вчена розповіла, що зважаючи на необхідність психологічної допомоги літнім людям, Національний фонд досліджень України підтримав проєкт «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», який здійснюється наразі в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

До розмови в ефірі доєднався також професор Е. О. Помиткін. Вчений звернув увагу на необхідність навчання засобам, формам і методам психологічної підтримки літніх людей у період карантину. Цю підтримку можуть здійснювати як професіонали – психологи, соціальні працівники, так і

близькі та рідні літньої людини. Вони можуть користуватися методичними рекомендаціями, укладеними вченими Інституту «10 порад літнім людям у період карантину» (О. Г. Коваленко, Л. Б. Лук`янова, Е. О. Помиткін) [7]. Рекомендації сформульовані доступною мовою і популяризують сучасні психолого-педагогічні досягнення для широкої аудиторії читачів.

Е. О. Помиткін звернув увагу на те, що при народженні та вихованні дитини задіяні і батьки, і вихователі, і вчителі, і викладачі. Натомість на пізніх етапах життя людині приділяється набагато менше уваги з боку суспільства і системи освіти.

У період карантину важливо не втратити зв`язки між поколіннями і це спонукає літніх людей навчатися новим інформаційним технологіям, опановувати сучасні засоби зв`язку.

Друга радіопередача за назвою «Що таке «ідеальна модель старості» і чому ми так боїмося цих слів?» була проведена в ефірі Українського радіо у програмі «Модуль знань» (https://youtu.be/xp8yszxbT5M) 22.06.2021 р. Тривалість запису передачі 40 хв. 30 с.

У прямому ефірі звучав виступ учасника проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» Е. О. Помиткіна - доктора психологічних наук, професора, провідного наукового співробітника ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Ведуча програми Ольга Вернигоренко анонсувала приклади упередженого ставлення до пенсіонерів, актуалізувала питання для слухачів: «яка Ваша «ідеальна модель старості», що Ви збираєтесь робити з виходом на пенсію, і чому багато хто уникає роздумів на цю тему»?

Е. О. Помиткін розкрив психологічний зміст терміну «літній вік», причини виникнення стереотипів про безпорадність і пасивність людей літнього віку. Він зазначив, що на відміну від минулого, завдяки здоровому способу життя, медицині та технологіям сучасна літня людина є активним громадянином. Також щорічно зростає тривалість життя, а отже старі підходи до його періодизації стають неефективними.

Слухачі програми поставили чимало запитань про старість, висловили свої погляди на терміни «похилий вік», «літній вік» та «поважний вік». Вони поділилися також особистим досвідом та дякували за увагу до себе і проблем літнього віку.

Тема «ідеальної моделі старості» викликала жваву дискусію. Е. О. Помиткін пояснив, що під цим терміном доцільно розуміти сукупність поглядів і уявлень про те, чим має бути наповнене життя в літньому віці. Ще з давніх часів Піфагор розподіляв людське життя на 4 періоди – весну, літо, осінь і зиму. Старість розглядалася як завершення осені та період зими. Стосовно страху відносно старості – він є спадковим від попередніх поколінь, їхніх звичаїв і традицій. Значну роль у цьому відіграють казки та відеопродукція.

До слухачів радіопрограми було поставлене запитання, чи вдалося їм реалізувати свою «ідеальну модель старості»? У своїх Viber-повідомленнях багато людей літнього віку (як чоловіки, так і жінки) ділилися життєвим досвідом і з задоволенням обговорювали свої досягнення в літньому віці.

Наприкінці, завдяки жвавому громадському обговоренню проблем літнього віку, було зроблено висновок, що «ідеальна модель старості» в кожного своя і те, що підходить одній людині не завжди сприймається як щастя і добро іншою. Разом із цим психологічна підтримка людей літнього віку має забезпечуватися завдяки задоволенню потреб їхнього фізичного, емоційного, інтелектуального та духовного розвитку. Саме ця ідея знайшла втілення у проєкті «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», який реалізується вченими Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

У підсумку Е. О. Помиткін презентував науково-популярні видання Інституту, які стосуються теми радіопрограми та Проєкту, зокрема «Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку» (Е. О. Помиткін, В. В. Рибалка).

Третя радіопередача за участю директора ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України професора Л. Б. Лук'янової та керівника Проєкту професорки О. Г. Коваленко відбулася 12.08.2021 р. в ефірі радіопрограми «Місто Над Бугом» - 101,8 FM у місті Вінниця (https://www.facebook.com/radiomistonadbugom/videos/301868038367037). Тривалість запису передачі 21 хв. 03 с.

Ведуча ефіру Наталія Тодоровська розповіла, що з 9 по 13 серпня на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського реалізується цикл семінарів-практикумів «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)» для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми, але не мають відповідної професійної підготовки, зокрема, соціальні і медичні працівники, які на дому надають послуги літнім людям. Вона попросила гостей програми розповісти про проєкт «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» та його назву.

Л. Б. Лук`янова зазначила, що всі покоління в період карантину перебувають у змінених умовах життя, однак найскладніше доводиться саме людям літнього віку. Зважаючи на це та на існуючий науковий доробок вчених Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України було обрано тему та визначено зміст дослідження.

О. Г. Коваленко повідомила, що головна ідея Проєкту полягає у підтримці літніх людей, які потребують уваги та поваги в особливих, кризових умовах, пов`язаних з карантином. Слід цікавитися літньою людиною у процесі спілкування: її досвідом, її минулим і сьогоденням.

Л. Б.Лук`янова розповіла про робочу поїздку учасників Проєкту до Польщі, зустріч з заступником мера м. Кракова та колегами-вченими і практиками, ознайомила слухацьку аудиторію з польським досвідом підтримки літніх людей у Будинках соціальної допомоги. Вона також високо оцінила ефективність системи діяльності польських університетів «третього

віку» і відмітила, що подібна система наразі активно формується та вже діє і в Україні.

О. Г. Коваленко анонсувала психологічні особливості сприйняття людиною свого віку, стереотипи поведінки людей віком 60+, але зазначила, що все залежить від самої людини, її свідомості. Разом із цим, держава, суспільство мають звернути увагу на цю вікову категорію. Нерідко в центрі уваги є матеріальні потреби літніх людей, а психологічні потреби залишаються осторонь. Важливо пропонувати психологічну допомогу літнім людям, а право вибору залишається за ними.

Вчені розповіли про реалізацію семінарів-практикумів з особами, які професійно взаємодіють з літніми людьми, зокрема психологами та соціальними працівниками територіальних центрів надання соціальних послуг у м. Вінниці та Вінницькій області.

Л. Б. Лук`янова анонсувала методичні рекомендації за назвою «10 порад літнім людям у період карантину» та наголосила, що видання адресоване не тільки літнім людям, але й тим, хто знаходиться поруч – рідним, близьким, а також професіоналам – психологам і соціальним працівникам. На завершення ефіру О. Г.Коваленко додала, що всі матеріали Проєкту викладаються в соціальних мережах (Facebook, Instagram та Youtube-канал). На цих ресурсах також представлені тематичні відеороліки та вебінари.

3.2. Програма та зміст семінару-практикуму для осіб, які надають професійні послуги літнім людям

Життя літньої людини залежить не лише від діяльності її рідних, друзів, приятелів, але й тих осіб, які надають їй певні послуги. Це можуть бути різні люди, зокрема соціальні і медичні робітники і працівники, водії, продавці, реабілітологи тощо. Вони не мають спеціальної психологічної підготовки. Проте виконання ними своїх обов’язків суттєво залежить від, по-перше, їхньої особистості (особистісних якостей); по-друге, від знання психологічних

особливостей осіб пізнього віку; по-третє, від їхньої здатності налагодити позитивні стосунки з літньою людиною. Тому значна увага має приділятися формуванню в осіб, які надають певні професійні послуги літнім людям психологічної грамотності, тобто знань про психологічні особливості осіб, які знаходяться на етапі пізньої дорослості. Зважаючи на це, по-перше, здійснено спостереження за професійною діяльністю різних осіб, які надають послуги літнім людям, зокрема соціальних робітників та їхнє опитування з метою отримання інформації про особливості спілкування з літніми особами, про ті проблеми, які виникають у цьому процесі; по-друге, розроблено програму і зміст семінару-практикуму «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)». Ця програма була затверджена вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (протокол № 7 від 1 липня 2021 р.) [8]. Обсяг програми 0,8 др.арк.

Мета семінару-практикуму – формування в осіб, які надають певні професійні послуги людям літнього віку психологічної грамотності, тобто, знань та уявлень про психологічні особливості осіб, які знаходяться на етапі пізній дорослості, навчанню їх ефективній комунікації з літніми людьми та збереженню власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19).

Передбачено опрацювання таких основних тем: емоційна сфера (функціонування, значення, регуляція тощо) та психічний стан людини; вікові особливості літніх осіб (фізіологічні та нейробіологічні зміни, особливості емоційної регуляції та спілкування з іншими, основні потреби осіб цього віку тощо); вплив стресу на психіку людини, особливості його прояву та наслідки для літніх осіб; розвиток навичок ефективної регуляції власного психічного стану та надання допомоги в цьому аспекті літнім особам; соціально «неприйнятні» або несхвалювані емоції та стани (роздратування, відчай, безсилля, заздрість тощо); основні засади ефективного виконання посадових

обов'язків; розвиток навичок неконфліктного спілкування та налагодження комунікації з підопічними; профілактика професійного вигорання.

Форми роботи на семінарі-практикумі: міні-лекції, групові обговорення, групові та індивідуальні практичні завдання і вправи, самостійне опрацювання літературних джерел та наданих завдань.

Загальний обсяг однієї сесії семінару-практикуму – 30 годин. З них 18 годин передбачено на роботу в групі, 3 години – додаткові консультації, 9 годин – самостійна робота (виконання домашніх завдань після роботи в групі; повторення матеріалу, наданого на практичному занятті; опрацювання додаткових інформаційних джерел тощо). Після закінчення сесії учасники отримують сертифікат, який засвідчує участь у семінарі-практикумі (обсяг 30 годин).

Програма семінару-практикуму, який складається з 4 тем:

1. Емоційна сфера та психічний стан літньої людини. Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про емоційну сферу людини, роль емоцій у розвиткові особистості; уміння обирати в різних ситуаціях адекватні методи емоційної регуляції та самопідтримки.

2. Вікові психологічні особливості літніх людей та вплив стресу на їхнє самопочуття. Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про вікові психологічні особливості літніх осіб, про вплив стресу на їхнє самопочуття; уміння ураховувати вікові особливості літніх осіб у професійній діяльності.

3. Особливості конфліктної взаємодії в літньому віці людей та вплив стресу на їхнє самопочуття. Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про конфліктну і асертивну поведінку у ситуаціях професійної взаємодії; уміння обирати адекватні способи розв'язанні конфліктних ситуацій.

4. Емоційне (професійне) вигорання та мої ресурси. Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень

емоційне, професійне вигорання та його вплив на особистість, ефективність її діяльності; уміння обирати оптимальні способи та користуватися різними ресурсами для виходу з таких ситуацій

Ключові моменти стосовно семінару:

1. Транслювання учасникам таких ідей (з метою підтримки їх почуття самоповаги і захищеності):

- важливість і затребуваність їхньої роботи;
- зацікавленість керівництва та держави поліпшити умови роботи та надати їх можливу допомогу і підтримку, інформацію і навчання;
- навчити не сприймати на свій рахунок і близько до серця якісь випади з боку підопічних, і обов'язково – відстоювати свої права у разі порушень їх прав.

2. Переважна більшість вправ спрямована на зростання рівня рефлексії та усвідомлення власного емоційного стану та базових переконань стосовно спілкування, насамперед в роботі з літніми людьми. Зростання рівня емпатії та співчуття по відношенню до підопічних. Це сприятиме зниженню рівня залежності та реактивності й імпульсивних вчинків.

3. Супервізійний та терапевтичний ефект за рахунок можливості розділити в достатньо безпечній атмосфері групи важкі переживання з колегами, знайти розуміння та підтримку з їх боку. Виробити нові способи самопідтримки. Легалізувати можливість звертатися по допомогу один до одного і робити це у більш конструктивний спосіб.

4. Учасники максимально залучаються до роботи та обговорень, вироблення основних рекомендацій та структурування власного досвіду. Це також сприятиме зростанню відчуття самоповаги та впевненості в своїх силах, можливості спиратися на власний досвід а також ділитися ним з іншими.

Зміст і програму семінару-практикуму подано у додатках В і Д.

3.3. Упровадження семінарів-практикумів у роботі з особами, які надають професійні послуги літнім людям

Програма семінару-практикуму «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)» була впроваджена в роботі з соціальними робітниками і працівниками міст Полтава, Вінниця, Львів, Київ, а також здійснювалася в онлайн форматі.

У період з 18.07. по 24.07.2021 р. у місті Полтава було проведено першу сесію семінару-практикуму. Її реалізувала команда у складі Олени Коваленко, Лариси Лук'янової, Тетяни Кравцової, Людмили Дяченко, Людмили Московець, Катерини Годлевської, Кирила Котуна. Головними тренерами (ведучими груп) були Тетяна Кравцова, Людмила Дяченко, Людмила Московець.

Семінар-практикум відбувався на базі територіальних центрів соціального захисту населення та соціального обслуговування: Територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) управління соціального захисту населення Київської районної у м. Полтава ради, територіальному центрі соціального обслуговування (надання соціальних послуг) управління соціального захисту населення виконавчого комітету Шевченківської районної у м. Полтаві ради, управлінні соціального захисту населення виконавчого комітету Подільської районної в м. Полтава ради. У двох терцентрах семінар-практикум відбувалися у більш зручних аудиторіях (великі кімнати зі зручними стільцями, столами, кондиціонуванням повітря), в одному терцентрі семінар-практикум відбувалися в актовому залі. Хоча в ньому були зручні стільці і столи, але не було необхідного кондиціонування повітря, що не зовсім сприяло повноцінній роботі у середині липня. Крім того, велика кількість осіб та великий актовий зал не сприяли адекватному поширенню звуку в аудиторії.

Загальна кількість учасників сесії – 52 особи. Вони були розділені на три групи: у терцентрі Київського району було 13 осіб, Шевченківського – 20 осіб і Подільського – 19 осіб.

Вікова категорія учасників: до 30 р. – 5,76% (3 осіб), 31-40 р. – 17,31% (9 осіб), 41-50 р. – 25,0% (13 осіб), 51-60 р. – 42,31% (22 особи), 61+ років – 9,62% (5 осіб). Наймолодший учасник – 22 роки, найстарший – 66 р. 96,15% учасників жіночої статі, 3,85% – чоловічої.

Місце та умови проживання учасників: міські соціальні працівники – 92,31%, сільські соціальні працівники – 7,69%; з родиною проживають – 94,23%, самотньо – 5,77%.

Освіта учасників: вища – 42,31% (22 особи), неповна вища – 11,54 (6 осіб), незакінчена вища (навчається) – 1,92% (1 особа), професійно-технічна – 11,54 (6 осіб), середня спеціальна – 32,69% (17 осіб).

Стаж роботи учасників з особами літнього віку: до 1 р. – 7,69% (4 особи), 1-5 рр – 40,39% (21 особа), 6-10 рр – 21,16% (11 осіб), 11-20 рр. – 15,38% (8 осіб), 21-29 рр – 7,69% (4 особи), 30+ 7,69% – (4 особи). Найменший стаж діяльності в учасника – 2 місяці, найбільший – 40 років.

У період з 09.08. по 13.08.2021 р. в освітньому хабі NOTBOX Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського було проведено другу сесію семінару-практикуму. Її реалізувала команда у складі Олени Коваленко, Лариси Лук'янової, Едуарда Помиткіна, Людмили Дяченко, Людмили Московець, Катерини Годлевської, Кирила Котуна. Головними тренерами (ведучими груп) були Едуард Помиткін, Людмила Дяченко, Людмила Московець.

До семінару-практикуму були залучені соціальні робітники із таких установ: КУ «Центр надання соціальних послуг» Стрижавської селищної ради Вінницької області, КУ «Центр надання соціальних послуг» Агрономічної сільської ради Вінницької області, КЗ «Центр надання соціальних послуг» Якушинецької сільської ради Вінницької області, КУ «Центр надання соціальних послуг» Вороновицької селищної ради Вінницької області, КУ

«Центр надання соціальних послуг» Лука-Мелешківської сільської ради Вінницької області, Центр надання соціальних послуг Тиврівської селищної ради Вінницької області, Територіальний центр соціального обслуговування (надання соціальних послуг) м.Вінниці. Семінари-практикуми відбувалися у зручних, обладнаних аудиторіях.

Загальна кількість учасників сесії – 53 особи. Вони були розділені на три групи: у першій групі працювали 19 осіб, другій – 20 осіб, третій – 14 осіб.

Вікова категорія учасників: до 30 р. – 7,55% (4 особи), 31-40 р. – 9,42% (5 осіб), 41-50 р. – 37,74% (20 осіб), 51-60 р. – 37,74% (20 осіб), 61+ років – 7,55% (4 особи). Наймолодший учасник – 21 рік, найстарший – 63 р. 100,0% учасників жіночої статі, 0% – чоловічої.

Місце та умови проживання учасників: міські соціальні працівники – 52,83%, сільські соціальні працівники – 47,17%; з родиною проживають – 94,34%, самотньо – 1,89%.

Освіта учасників: вища – 13,21% (7 осіб), професійно-технічна – 11,32 (6 осіб), середня спеціальна – 73,58% (39 осіб), неповна середня – 1,89% (1 особа).

Стаж роботи учасників з особами літнього віку: до 1 р. – 9,44% (5 осіб), 1-5 рр – 18,87% (10 осіб), 6-10 рр – 16,98% (9 осіб), 11-20 рр. – 33,96% (18 осіб), 21-29 рр – 16,98% ((9 осіб), 30+ 3,77% – (2 особи). Найменший стаж діяльності в учасника – 6 місяців, найбільший – 30 років.

У період з 27.09 по 01.10.2021 року було проведено третю серію семінару-практикуму на базі Львівського професійного коледжу готельно-туристичного та ресторанного сервісу (м. Львів). Її реалізували виконавці проєкту у складі: Лариси Лук'янової, Олени Коваленко, Тетяни Кравцової, Людмили Дяченко, Оксани Іванової, Катерини Годлевської, Кирила Котуна. Головними тренерами (ведучими семінару-практикуму) були Тетяна Кравцова, Людмила Дяченко, Оксана Іванова.

До семінару-практикуму були залучені соціальні працівники територіальних центрів надання соціальної допомоги міста Львова. Загальна

кількість учасників сесії – 42 особи. Вони були розділені на три групи по 14 осіб. Семінари-практикуми відбувалися у аудиторіях, які є зручними для співпраці між учасниками.

Вікова категорія учасників: до 30 р. – непредставлена, 31-40 р. – 19,05% (8 осіб), 41-50 р. – 26,19% (11 осіб), 51-60 р. – 35,71% (15 осіб), 61+ років – 19,05% (8 осіб). Наймолодший учасник – 32 роки, найстарший – 66 р. Усі учасниці – представниці жіночої статі.

Місце та умови проживання учасників: міські соціальні працівники – 100%, учасників із сільської місцевості не було представлено; з родиною проживають – 92,86%, самотньо – 7,14%.

Освіта учасників: вища – 33,33% (14 осіб), неповна вища – 4,76% (2 особи), професійно-технічна – 9,53% (4 особи), середня спеціальна – 52,38% (22 особи).

Стаж роботи учасників з особами літнього віку: до 1 р. – 2,38% (1 особа), 1-5 рр – 23,81% (10 осіб), 6-10 рр – 23,81% (10 осіб), 11-20 рр. – 26,19% (11 осіб), 21-29 рр – 19,05% (8 осіб), 30+ 4,76% – (2 особи). Найменший стаж діяльності в учасника до 1 місяця, найбільший – 32 роки.

У період з 04.10 по 21.10.2021 р. у місті Києві було проведено п’ять сесій семінару-практикуму. Її реалізували виконавці проєкту у складі: Олени Коваленко, Олени Ігнатович, Оксани Іванової, Людмили Дяченко, Едуарда Помиткіна, Тетяни Кравцової, Галини Татаурової-Осики, Катерини Годлевської, Кирила Котуна. Головними тренерами (ведучими груп) були Оксана Іванова, Олена Ігнатович, Людмила Дяченко, Тетяна Кравцова, Едуард Помиткін, Галина Татаурова-Осика.

Семінар-практикум відбувався на базі Київського міського центру соціальних служб (05.10.2021–06.10.2021, 12.10.2021–13.10.2021, 19.10.2021–20.10.2021), Київського геріатричного пансіонату (04.10.2021, 07.10.2021, 11.10.2021, 18.10.2021, 21.10.2021. Заняття проводилися в різних умовах: як в зручних аудиторіях, зі спеціальним обладнанням (стільці, столи), так і в актовому залі, що ускладнювало роботу під час групових форм роботи.

Учасники відчували певний фізичний дискомфорт, оскільки температурний режим у жовтні місяці був низький, тому доводилося працювати у верхньому одязі.

Загальна кількість учасників сесій – 148 осіб. У Київському міському центрі соціальних служб до участі у семінарі-практикумі було залучено 96 осіб. На базі Київського геріатричного пансіонату у роботі взяло участь 52 особи. Усі учасники були об'єднані у кілька груп.

Вікова категорія учасників: до 30 р. – 11,45% (15 осіб), 31-40 р. – 20,61% (27 осіб), 41-50 р. – 24,43% (32 особи), 51-60 р. –29,01% (38 осіб), 61+ років – 14,50% (19 осіб). Наймолодший учасник – 22 роки, найстарший – 78 р. 94,66% учасників жіночої статі, 5,34% – чоловічої.

Місце та умови проживання учасників: міські соціальні працівники – 96,55%, сільські соціальні працівники – 3,45%; з родиною проживають – 91,38%, самотньо – 8,62%.

Освіта учасників: вища – 67,94% (89 осіб), незакінчена вища – 6,11% (8 осіб), середня спеціальна – 25,95% (34 особи).

Стаж роботи учасників з особами літнього віку: до 1 р. – 25,95% (34 особи), 1-5 рр – 25,95% (34 особи), 6-10 рр – 13,74% (18 осіб), 11-20 рр. – 15,27% (20 осіб), 21-29 рр – 7,64% (10 осіб), 30+ 11,45% – (15 осіб). Найменший стаж діяльності в учасника до 1 місяця, найбільший – 40 років.

Аналізуючи особливості впровадження програми і семінару-практикуму в роботі з соціальними робітниками і працівниками міст Полтава, Вінниця, Львів, Київ слід відзначити, що:

- для робити групи необхідною є зручна, добре обладнана аудиторія;
- зручні побутові та технічні умови покращують ефективність роботи учасників;
- рекомендована кількість учасників однієї групи – 12-15 осіб, адже це дозволяє краще залучати всіх учасників до роботи;
- цикл занять з теми допомагає кращому розумінню обговорюваної теми;

- використання різних активностей під час семінару-практикуму допомагає переключати увагу з одного виду діяльності на інший, спонукає до постійної взаємодії як учасників з тренером, так і самих учасників між собою;
- можлива зміна окремих елементів програми відповідно до специфіки групи та особливостей її роботи на семінарі-практикумі;
- враховуючи особливості професійної діяльності учасників та їх запитів доцільно більший акцент робити на тих питаннях, які є на даний час для них найбільш актуальними;
- починати і закінчувати сесію доцільно анкетуванням (для виявлення запитів учасників та результатів їхньої діяльності);
- важливо надавати інформацію учасникам зрозумілою для них мовою, не ускладнювати зміст інформації;
- варто спиратися на професійний досвід учасників, на їх попередні знання з обговорюваної проблеми;
- не доцільно надавати інформацію, яку учасники не зможуть використати для свого розвитку або у професійній діяльності;
- з-поміж учасників були особи, які потребували додаткової інформації про психологічні особливості людей літнього віку, тому їм було рекомендовано звернутися до підготовленого виконавцями Проєкту навчального посібника «Психологія людей літнього віку»;
- пізнаючи емоційний стан, вікові особливості літніх осіб та їх потреби учасники семінару-практикуму підвищують рівень професійної компетентності, що сприятиме ефективному виконанню посадових обов’язків;
- підібрані завдання спрямовані на рефлексію учасниками свого емоційного стану, вироблення здатності до емпатії по відношенню до літніх осіб;
- семінар-практикум передбачав практичну спрямованість;
- можливість отримати індивідуальні консультації в межах семінару-практикуму допомагала розв’язати внутрішньо особистісні проблеми, виробити нові способи поведінки.

У період з 23.11 по 26.11.2021 р. було проведено дев’яту сесію семінару-практикуму у онлайн режимі. Її реалізували виконавці проєкту у складі: Олени Коваленко, Людмили Дяченко, Людмили Московець, Галини Татаурової-Осики, Олени Ігнатович, Катерини Годлевської, Кирила Котуна. Головними тренерами (спікерами груп) Людмила Дяченко, Людмила Московець, Галина Татаурова-Осика, Олена Ігнатович. Технічний супровід здійснювали Катерина Годлевська, Кирило Котун.

Учасниками онлайн-семінару практикуму стали 100 осіб із 10 областей України (Київська, Івано-Франківська, Полтавська, Вінницька, Запорізька, Харківська, Миколаївська, Львівська, Хмельницька, Донецька), які були об’єднані у 3 групи: у першій групі працювало 30 осіб, у другій – 31 особа, у третій – 39 осіб . Перша і друга група здійснювали роботу з 16.00 до 18.30, третя – 18.30 – 21.00.

Освіта учасників: вища – 80,35% (94 особи), неповна вища – 4,27% (5 осіб), незакінчена вища – 4,27%(5 осіб), середня спеціальна – 11,11% (13 осіб). З-поміж учасників були особи, які навчаються (9,40%), працюють (88,89%), не працюють (1,71%). Учасники, які працюють здійснюють професійну діяльність у закладах вищої освіти (73,08%), територіальних центрах надання соціальної допомоги (24,04%), інших сферах діяльності (2,88%).

Аналізуючи особливості впровадження програми і семінару-практикуму в роботі з особами, які взаємодіють з літніми людьми, що здійснювався в онлайн форматі, слід відзначити, що:

- мультисенсорний підхід до роботи під час проведення семінару-практикуму забезпечував сприймання інформації через органи зору, слуху, емоційну сферу;
- візуалізація інформації за допомогою електронної презентації допомагала покращити зорове сприймання та запам’ятовування інформації учасниками;

- матеріал подавався зрозумілою мовою, неперенасиченою науковими поняттями, у доступній для учасників формі;
- під час проведення семінару-практикуму використовувалися різноманітні форми роботи (проблемні запитання для учасників, робота в групах, перегляд та аналіз відеоматеріалів, створення хмари слів, індивідуальна робота тощо);
- учасники відчували труднощі через технічні проблеми, володіння інформаційними технологіями (дошкою повідомлень), необхідність виступати перед іншими учасниками;
- складність була у побудові зворотного зв'язку, залучення до роботи усіх учасників;
- відсутність зорового контакту ускладнює процес взаємодії під час семінару-практикуму;
- як офлайн, так і в онлайн форматі рекомендовано залучати до роботи групу у кількості 15 осіб.

Опитування учасників семінарів-практикумів, проведене по закінченню кожної сесії, дозволяє стверджувати про зміст семінарів був важливим, цікавим, корисним для більшості учасників. Протягом сесії вони почували себе досить комфортно. Протягом занять вони дізналися про вікові особливості літніх людей і особливості спілкування з ними, особливості емоційного вигорання, способи управління своїм емоційним станом тощо. Учасник семінарів-практикумів зрозуміли, що себе слід цінувати, потрібно тривати баланс між роботою і собою (своїми потребами), не варто мати надмірних очікувань. Вони навчилися тому, як правильно сприймати поведінку літніх підопічних, як не брати на свій рахунок їхній настрій, як боротися з емоційним вигоранням та попереджувати його виникнення в себе, навчилися не розчаровуватися в собі. Їм сподобалися робота в команді, корисні поради та приклади з життя, спілкування, нові знайомства, можливість бути почутим тощо. Такі відповіді свідчать про ефективність семінарів-практикумів, учасники вказують на отримані ними нові знання про

психологічні особливості літніх осіб і навчання ефективній комунікації з ними, способам збереження власного психологічного здоров'я.

3.4. Структура змісту навчального посібника з психології людини літнього віку

У відповідності до завдань Проєкту у співавторстві Олени Коваленко, Лариси Лук'янової, Едуарда Помиткіна та Людмили Московець було розроблено структуру та створено посібник «Психологія літнього віку» обсягом 11 др. арк [12].

Матеріали посібника призначені для наукових, науково-педагогічних працівників, працівників соціальної сфери та широкої громадськості. Зважаючи на широку читацьку аудиторію, автори прагнули розкрити глибинні психологічні явища та закономірності, уникаючи складних методологічних конструкцій та наукових термінів.

У змісті посібника висвітлено психологічні основи вікових змін, що настають у літньому віці, особливості фізіології, емоційних та інтелектуальних процесів, спілкування та самореалізації людини в суспільстві. Окрема увага приділена психологічній і соціальній підтримці літніх людей, розмаїттю їхніх цінностей і смислових орієнтирів, гармонійному та повноцінному життю в сучасному світі.

Структура посібника складається з передмови та 9 розділів. Кожен розділ завершується питаннями для самоконтролю, проблемами для обговорення та подальших роздумів, а також використаними літературними джерелами, що дозволяє реалізувати діалогічний підхід та надає посібнику більшої інтерактивності.

У передмові сформульовано мету видання, наголошено на тому, що матеріали підготовлено у рамках реалізації проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», який фінансується за підтримки Національного фонду досліджень України. Зазначено, що в посібнику

відображено як результати власних досліджень авторів, так і узагальнено й систематизовано погляди вітчизняних та зарубіжних науковців на психологічні особливості літнього віку.

Автори посібника не претендують на абсолютизацію викладених наукових положень, проте сподіваються, що запропонована інформація стане в нагоді як спеціалістам, чия професійна діяльність пов'язана з людьми літнього віку, так і всім, кого цікавлять проблеми старіння.

Перший розділ посібника – «Літній вік як період розвитку людини» містить загальну характеристику літнього віку як важливого періоду людського життя. У розділі висвітлено закономірності, чинники та механізми психічного розвитку особистості в літньому віці. Особливу практичну цінність має подана класифікація видів старіння, що надає можливість читачеві розширити свої уявлення про можливі сценарії поведінки та переживань у літньому віці та підготуватися до цього процесу завчасно. Окрема увага приділена особливостям переживання криз літнього віку, які є важливою умовою досвіду та подальшого розвитку особистості. Розділ допомагає читачеві знайти відповіді на запитання: У чому відмінність між літнім віком та віком пізньої дорослості? Що є провідною діяльністю літньої особистості і чому її такою вважають? У чому полягає відмінність між біологічним, соціальним та психологічним старінням? Які люди більше бояться померти? У чому полягають особливості огляду життя наприкінці життя людини і як він відбувається?

Розділ 2 – «Анатомо-фізіологічні особливості людини в літньому віці» знайомить читача з типовими змінами, які настають в організмі людини у процесі старіння, а також з хронічними тілесними хворобами, що можуть бути притаманні людині літнього віку. Окрема увага приділена старінню нервової системи людини та темі психічних порушень в літньому віці. Розглядаються типові ознаки для завчасного виявлення порушень, що можуть бути розпізнані оточуючими та засоби профілактики психічних захворювань. Завершує розділ корисна інформація про чинники збереження здоров'я в

літньому віці. Зміст розділу допомагає читачеві замислитися над тим, що може викликати передчасне біологічне старіння, які зміни на макроскопічному рівні свідчать про старіння мозку, як розпізнати психічні порушення в людини літнього віку та як ми можемо допомогти літнім людям, які мають психічні порушення.

Розділ 3 – «Вікові зміни особистості у літньому віці» знайомить читачів з рисами особистості в період старіння. Детально розглядаються зміни, які можуть наставати в емоційній сфері особистості, трансформації уявлень про себе. Звичайно, ці зміни призводять до актуалізації проблеми пошуку смислу життя, своєї потрібності іншим, що також відображено у змісті розділу. Завершується розділ темою «Психологічні особливості літніх жінок і чоловіків», що як правило, викликає жвавий інтерес під час проведення психологічних семінарів і тренінгів. Представлені в розділі матеріали допоможуть читачеві дізнатися, у чому полягають особливості старечої балакучості, які якості літнім людям найбільше подобаються і не подобаються в інших, від чого залежить ставлення літніх людей до себе, яке значення для літньої людини має проблема пошуку смислу життя, як відрізняється емоційність літніх чоловіків і жінок тощо.

Розділ 4 – «Пізнавальна діяльність літньої особистості» присвячений опису когнітивних процесів у літньому віці. У ньому розкриваються загальні особливості інтелектуальної діяльності особистості, окреслюється динаміка окремих пізнавальних процесів у літньому віці, до яких відносять сприйняття, увагу, мислення, пам`ять і уяву. Детально розглядається зміст і способи досягнення вершинного інтелектуального утворення літнього віку – мудрості. З цього розділу читач дізнається, яким чином можна компенсувати порушення пізнавальної сфери у літньому віці, який вид пам’яті не зазнає з віком суттєвих змін, які способи допоможуть літній людині компенсувати зниження інтелектуальної діяльності, яким чином можна досягнути когнітивного довголіття тощо.

У розділі 5 – «Самореалізація літньої людини» висвітлено зміст,

чинники та форми самореалізації особистості в літньому віці. Робиться акцент на різних видах самореалізації особистості, зокрема на самореалізації у навчанні та пізнанні, у професійній діяльності та в наставництві. Наводяться риси і якості особистості, сприятливі для передання свого досвіду новим поколінням. Розділ завершується розглядом можливостей самореалізації літньої людини у творчості, що є особливо важливим для тих, хто завершив трудову діяльність.

Оволодівши матеріалом розділу, читач дізнається, чому літній вік вважається періодом відновлення можливостей для самореалізації, які бар'єри ускладнюють цей процес, чим зумовлена необхідність навчання людей в літньому віці, чому професійна діяльність є особливо значимою для літніх людей, до яких наслідків може призвести раптове припинення трудової діяльності в літньому віці, чим зумовлене прагнення до наставництва у людей літнього віку та які психологічні якості необхідні людині літнього віку для успішного наставництва.

Розділ 6 – «Міжособистісне спілкування у літньому віці» присвячений проблемі стосунків з літньою людиною і літніх людей поміж собою. В його межах подано загальну характеристику міжособистісного спілкування літньої людини, напрямки та чинники міжособистісного спілкування в літньому віці. Важливість цієї проблематики зумовлена тим, що за статистичними даними Україна займає одне з провідних місць у світі за відчуттям самотності в літньому віці. Також чільну увагу приділено розкриттю тем комунікації з літньою людиною в родині та стосункам літнього подружжя, що мають свою специфіку, зумовлену віковими змінами. Читач знайде відповіді на запитання: у чому полягає сутність міжособистісного спілкування літніх осіб? Як спілкування у літньому віці впливає на емоції людини, на її здоров'я? У чому відмінність між професійним і міжособистісним спілкуванням літніх осіб? За якими показниками можна зрозуміти, що людина почувається самотньою? Як змінюються взаємини подружжя у літньому віці? Чому літні люди укладають шлюб?

Розділ 7 – «Літня людина в суспільстві» містить соціально значущі теми, які допомагають осягнути глибину взаємодії літньої людини з соціумом. Серед них «Місце і роль літньої людини в сучасному суспільстві», «Психологічні проблеми соціальної адаптації в літньому віці», «Вихід на пенсію як соціально-психологічна проблема». Окрему увагу приділено розкриттю різних аспектів соціальної адаптації літньої людини до умов геріатричного пансіонату. Подібні заклади набувають поширення як в Україні, так і в усьому світі. Зважаючи на це, все більше родин опиняються в ситуації необхідності прийняття надзвичайно відповідального рішення щодо перебування літньої людини або в умовах геріатричного пансіонату, або ж в умовах спільного проживання з сім`єю.

Завершується розділ темою «Стереотипізація осіб літнього віку», що дає змогу читачеві ознайомитися з суспільними стереотипами, як узагальненими поглядами значної частини населення на старіння та літніх людей. У змісті розділу читач знайде відповіді, від чого залежить ставлення літньої людини до виходу на пенсію, які завдання постають перед літньою людиною, яка щойно завершила трудову діяльність, чому переїзд літньої людини для проживання до будинку-інтернату є стресовою подією, як змінюються стосунки літньої людини в будинку-інтернаті, які негативні та які позитивні стереотипи про старість найбільше поширені в нашому суспільстві.

У розділі 8 – «Психологічна і соціальна підтримка літніх людей» розглядаються особливості кожного з цих видів допомоги. Зокрема, надання психологічної допомоги літнім людям розглядається з позиції виокремлення різних видів розвитку людини та відповідних проблем, які можуть виникати в цьому процесі. Відповідно пропонується класифікація змісту і напрямів психологічної допомоги, яка може стати в нагоді психолого-педагогічним і медичним працівникам.

Соціальна допомога літнім людям подана як система заходів, які передбачають забезпечення в грошовій чи іншій формі, у вигляді послуг чи пільг, наданих з врахуванням законодавчо встановлених державою соціальних

гарантій із соціального забезпечення. Соціальна підтримка розглядається як вид допомоги, що необхідна старим людям для збереження максимально можливого рівня самостійності.

Окрема увага приділена готовності до здійснення соціально-психологічної допомоги, а отже до геронтоосвіти в контексті підтримки літніх людей. Нерідко надання різних видів допомоги стає завданням найближчого оточення і, зважаючи на це, в розділі актуалізується тема підтримка родини літньої людини. Матеріал розділу допоможе читачеві краще зрозуміти, які напрями психологічної допомоги людям літнього віку є на сьогодні особливо актуальними, які види діяльності використовуються для надання психологічної допомоги літнім людям, якими є типові психологічні проблеми літніх людей, яким може бути зміст психологічної допомоги літній людині та чому важливо показувати людям літнього віку, що вони не є для родини тягарем.

Розділ 9 – «Гармонійне і повноцінне життя у літньому віці» є завершальним і зорієнтований на розкриття перспектив і можливостей, що розкриваються перед людиною, яка набуває мудрості та духовної зрілості. У зв`язку з цим розкриваються теми повноцінного життя в літньому віці, психологічного благополуччя та задоволеності власним життям. Оскільки духовний розвиток може набувати домінантного значення в житті літніх людей, у розділі розглядається розвиток свідомості людини та зміни її ціннісних орієнтацій. Окрема увага приділяється розмаїттю смислових орієнтирів людини літнього віку у контексті глобальних викликів, що постали перед українським суспільством. Робиться акцент на тому, як допомогти людям літнього віку знайти нові смисли, що надають життєвих сил, допомагають долати втому і депресію, висвітлюють горизонти майбутнього.

Перед читачем розкриваються відповіді на питання, в якому випадку людське життя називають повноцінним? Якими є потреби духовного «Я» людини? Від чого залежить психологічне благополуччя і задоволеність життям літньої людини? Яку роль виконують цінності та смисли в житті

сучасної людини? Які смисли більше притаманні мудрим людям літнього віку?

Для рецензування змісту посібника було обрано науковців-психологів, які є фахівцями в даному напрямі та мають праці й досвід надання психологічної допомоги літнім людям. Серед них:

- Іван Бех – доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) Національної академії педагогічних наук України, директор Інституту проблем виховання НАПН України;
- Олена Боднарчук – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології управління, член Української асоціації організаційних психологів та психологів праці;
- Андрій Литвин – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри практичної психології та педагогіки Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

У своїх рецензіях вчені високо оцінили актуальність посібника, його теоретичне значення та практичну цінність як для літніх людей, які можуть краще зрозуміти себе та процеси старіння, так і для тих, хто здійснює соціально-психологічну допомогу цим людям.

3.5. Науково-практичні заходи з психологічної підтримки літніх осіб у період карантину

В якості науково-практичних заходів з психологічної підтримки літніх осіб у період карантину слід розглядати опубліковані виконавцями проєкту наукові публікації та науково-практичну конференцію, проведену у межах реалізації проєкту.

Відповідно до завдань проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» було підготовлено й опубліковано 15 наукових публікацій загальним обсягом 6 друкованих аркушів. Підґрунтям для їхнього написання стали результати проведеного в рамках Проєкту дослідження, а саме –

підсумки семінарів-практикумів для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми, для їхнього ознайомлення з психологічними особливостями осіб цього віку і навчання взаємодії з ними в період вимушеної ізоляції; навчальний посібник з психології людей літнього віку для тих, хто професійно з ними взаємодіє; методичні рекомендації, у яких обґрунтовано практичні рекомендації для літніх людей у період карантину, розкрито психологічні «секрети» емоційної рівноваги, наведено поради щодо того, як позбутися нав'язливих думок та чим зайнятися у період карантину; цикл вебінарів і радіопередач для широкого кола слухачів про психологію та підтримку літніх осіб; Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція з міжнародною участю «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину».

Перелік наукових публікацій (у т.ч. статей), підготовлених командою Проєкту за результатами його виконання подано у додатку А.

О. Коваленко опубліковано «Проєкт «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» у «Віснику Національної академії педагогічних наук України». В публікації висвітлено мету та основні завдання проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», який виконувався у 2020-2021 рр. за рахунок грантової підтримки від Національного фонду досліджень України. Проєкт передбачає надання допомоги літнім людям і їхнім близьким у подоланні труднощів, пов’язаних з карантинними обмеженнями, та сприятиме розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах. Визначено основні положення особистісного комунікативного підходу, покладеного в основу дослідження. Обґрунтовано зміст і принципи психологічної підтримки літніх осіб. Акцентовано увагу на результатах його виконання та їхніх перевагах (додаток А, [10]).

Цією ж авторкою також написано *статтю «*Zapewnienie wsparcia psychologicznego osobom starszym w kwarantannie», у якій розкрито цілі і результати проєкту, необхідність психологічної підтримки літніх осіб у період

карантину. Статтю опубліковано в польському виданні «Wyzwania współczesnej Gerontologii: Książka streszczeń» перевагах (додаток А, [19]).

У «Педагогічній газеті» опублікована стаття про основні результати діяльності виконавців Проєкту у 2020 році, зокрема, охарактеризовано зміст та актуальність публікацій у соціальних мережах для літніх осіб па їхніх родин; структуру, особливості, переваги брошури «10 порад літнім людям у період карантину» й буклеті; зміст та значення відеорокиків (додаток А, [0]).

Відповідно до завдань проєкту група статей, що увійшла до збірника матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції за міжнародної участі «Психологічна підтримки літніх осіб в умовах карантину», включає 7 публікацій (Л. Дяченко, О. Іванової, О. Коваленко, Т. Кравцової, Л. Лук'янової, Л. Московець, Е. Поміткіна у співавторстві з О. Струневич).

У статті Л. Дяченко «Підвищення емоційної грамотності соціальних робітників як запорука збереження їх психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)» розкрито зміст семінару-практикуму для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми, «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)», програму якого розроблено у рамках проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» (2020–2021) за підтримки Національного фонду досліджень України. Авторкою також окреслено мету семінару-практикуму: формування у працівників, які надають професійні послуги людям літнього віку, психологічної (особливо щодо емоційної сфери) грамотності. Передусім це стосується знань про психологічні особливості осіб на етапі пізньої дорослості; навичок ефективної комунікації з літніми людьми; навичок збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19). Представлено ключові аспекти розвитку емоційної грамотності соціальних робітників, важливі для надання психологічної підтримки літнім особам та збереження їхнього власного психологічного здоров'я за стресових умов (додаток А, [1]).

О. Івановою у статті «Психологічні особливості прояву страху особистості літнього віку у період карантину», яка написана на основі матеріалів, що використовувались на семінарі-практикумі «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)», проаналізовано психологічні особливості прояву страху особистості літнього віку під час карантину. Здійснено теоретичні узагальнення щодо означеної проблеми. Обґрунтовано необхідність створення загальнодержавної служби психологічної підтримки літніх людей в Україні з метою надання психологічної допомоги і профілактики негативних психологічних станів. Встановлено й детально розглянуто взаємозв'язок між віковими змінами в когнітивній, фізіологічній, емоційній та соціальній сферах життя літніх осіб і особливостями прояву страху. Описано загрози перебування в стані страху і стресу під час пандемії. Розкрито значення якісного спілкування з літніми людьми для вироблення у них позитивного ставлення до життя, прийняття свого віку і протидії страхам (додаток А, [2]).

У статті О. Коваленко «Літні люди в період карантину: можливості психологічної підтримки» висвітлено актуальність надання психологічної підтримки літнім особам у період карантину, а також окреслено мету та основні завдання проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», який виконувався у 2020-2021 роках за рахунок грантової підтримки від Національного фонду досліджень України. Авторкою розкрито суть проєкту, що передбачає надання допомоги літнім людям та їхнім близьким у подоланні труднощів, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином; визначено основні положення особистісно-комунікативного підходу, покладеного в основу дослідження; обґрунтовано зміст та принципи психологічної підтримки літніх осіб; охарактеризовано результати реалізації проєкту і перспективи подальшої роботи. Викладена у статті інформація має безпосередній зв'язок із проведеними семінарами-практикумами (додаток А, [6]).

Стаття Т. Кравцової «Психологічна підтримка та навчання працівників соціальної сфери як ключових надавачів послуг догляду літнім людям в умовах пандемії COVID-19» написана на основі виданих у рамках проєкту буклетів, а також за результатами проведених вебінарів і семінарів-практикумів. Дослідницею проаналізовано актуальність завдання забезпечення психологічної підтримки працівникам соціальної сфери, які є одними з основних надавачів різноманітних послуг літнім особам. Кризові умови пандемії COVID-19 призвели до появи нових викликів у їхній роботі та загострення явищ психологічного і фізичного виснаження, що може негативно впливати на комунікацію з підопічними, та, відповідно, на емоційний стан робітників та літніх осіб. Висвітлено практичні аспекти проведення семінарів-практикумів «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов» (реалізованих у рамках проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», який виконувався у 2020-2021 роках за рахунок грантовної підтримки від Національного фонду досліджень України), розроблених з метою психологічної підтримки соціальних працівників, профілактики та протидії явищам професійного вигорання та підвищення якості надання послуг літнім особам (додаток А, [12]).

Стаття Л. Лук'янової «Навчальна активність осіб літнього віку як чинник ідентифікованої регуляції та психологічної підтримки» присвячена висвітленню тенденції демографічних змін кінця XX - початку XXI століття, що віддзеркалюють суттєве збільшення чисельності людей у віці 60+. Вченою обґрунтовано актуальність розвитку освіти людей третього віку в Україні, окреслено шляхи соціалізації, адаптації старших дорослих через освіту та розкрито сукупність чинників, які гальмують цей процес; проаналізовано навчальну активність осіб літнього віку як чинник ідентифікованої регуляції та психологічної підтримки. У статті Л. Лук'янової відображено зміст матеріалів методичних рекомендацій і посібника, виданих у рамках проєкту (додаток А, [13]).

Л. Московець у статті «Самореалізація літньої особистості у період карантину» здійснено теоретичні узагальнення щодо окресленої проблеми, висвітлено сутність процесу самореалізації. Виокремлено сфери, у яких може відбуватися самореалізація літньої особистості в період карантину. З'ясовано значення самореалізації для вказаної вікової категорії. Стаття написана на основі матеріалів вебінарів і посібника, виданого в рамках проєкту (додаток А, [14]).

Е. Помиткін (у співавторстві з О. Струневич) у статті «Особливості переживання самотності в літньому віці» розглядає поняття самотності та літнього віку. Авторами здійснено аналіз соціально-психологічної ситуації, в якій перебувають літні люди від початку пандемії COVID-19. Переживання самотності в літньому віці зумовлені втратою значимих, довгострокових соціальних зв'язків, внаслідок чого відбувається зміна уявлень про себе, а самозвинувачення можуть призводити до переживання депресії, зниження самооцінки та якості самосприйняття особистості. Встановлено, що ефективна психологічна допомога спрямовується передусім на формування активного, творчого ставлення літньої людини до власного старіння. Разом із цим, самотність вчить мудрості та любові, а отже не має розглядатися як суто негативне явище. Вагому частку написаної статті склали матеріали проведених семінарів-практикумів і радіопередач. Авторський внесок Е. Помиткіна у цій статті полягає у здійсненні аналізу сучасних соціально-психологічних перетворень у державі та виокремленні позитивних аспектів самотності в літньому віці (додаток А, [16]).

Стаття у співавторстві О. Іванової, О. Ігнатович, К. Котуна та О. Коваленко «Відеоконтент психологічної підтримки літніх осіб та їх родин в інтернеті» вийшла у електронному науковому фаховому виданні «Інформаційні технології і засоби навчання» (Web of science). У статті представлені матеріали сучасного дослідження аудиторного використання відеоконтенту, створеного і призначеного для сприяння розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних із

зумовленими карантином обмеженнями. Авторами обгрунтовано актуальність надання допомоги особам цього віку в подоланні труднощів, пов'язаних з такими обмеженнями, через організацію щоденного життя, залучення до різних видів діяльності, навчання способам позитивного впливу на свої стосунки та переживання. З цією метою для літніх осіб та їхніх родин створені і поширені в мережі Інтернет 10 відеороликів у рамках проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину». Окреслено спрямування відеороликів на: психологічну просвіту та надання рекомендацій щодо збереження в умовах карантину стабільного психічного стану літніх людей; ознайомлення з алгоритмом дій у випадках, коли літня людина стає жертвою або свідком домашнього насильства, захворіла, має необхідність отримати ліки, зокрема надання інформації про те, куди звертатись у таких ситуаціях; інформування людей літнього віку про ті види діяльності, якими можна зайнятися вдома в умовах карантину, про важливість фізичної активності в їхньому віці, способи підтримання і збереження фізичного здоров'я; надання інформації щодо ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми і батьками літнього віку, ознайомлення з особливостями спілкування з літніми людьми, сприяння розвитку навичок комунікативної взаємодії з ними; надання допомоги людям цього віку у взаємодії з онуками через спільні захоплення та спілкування на різні теми; мотивування літніх осіб до покращення свого життя.

Зміст відеороликів є науково обґрунтованим, поданий зрозумілою для кожної людини мовою. Використання відеоконтенту: 10 відеороликів, створених з метою психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин, розміщено у соціальних мережах, що забезпечує можливість охоплення широкої цільової аудиторії, сприяє психологічній просвіті й підвищенню адаптаційних можливостей особистості (додаток А, [2]).

У статті О. Коваленко та Л. Дяченко «Польсько-український обмін досвідом надання психологічної підтримки літнім людям у період карантину», опублікованій у «Віснику Національної академії педагогічних наук України»,

висвітлено мету поїздки до Польщі виконавців проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину». Розкрито зміст основних зустрічей, що відбулися в межах цієї поїздки, а саме: з представниками Педагогічного університету в Кракові, Академії спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської у Варшаві, Радою сеньйорів Кракова, повноважним представником мера Кракова з питань сім'ї, працівниками будинку соціальної допомоги, Спільнотою мешканців житлово-будівельного кооперативу «Остобрамська» та її наглядовою радою у Варшаві та ін. На їх основі зроблені ключові висновки щодо особливостей психологічної підтримки літніх осіб у Польщі (додаток А, [7]).

Стаття О. Коваленко «Психологічна підтримка і допомога літнім людям у період карантину», що опублікована у збірнику матеріалів методологічного семінару НАПН України «Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів», присвячена обґрунтуванню особливостей психологічної підтримки і допомоги літнім людям у подоланні життєвих труднощів під час карантину. У статті визначено загальні особливості розвитку літньої особистості. Наголошено на важливості надання їй психологічної підтримки в період карантину. Охарактеризовано мету (створення соціальної ситуації, яка забезпечує умови для виконання задач розвитку людини) і принципи такої підтримки (додаток А, [8]).

У статті Е. Помиткіна «Духовна самореалізація на різних етапах життєвого шляху особистості» автором проаналізовано процес духовної самореалізації на різних етапах життєвого шляху особистості. Окрема увага приділена розгляду літнього віку, коли виникає особлива потреба ділитися мудрістю з наступними поколіннями і самореалізація знаходить прояв в усвідомленні досвіду та наставництві, генерації знань. Наведено деякі наукові дані, що досліджувалися у рамках реалізації проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину». Зроблено висновок про важливість

поєднання потреб наставництва у людей літнього віку з потребами духовної самореалізації молоді (додаток А, [15]).

У статті Годлевської К. і Котуна К. (додаток А, [18]) проаналізовано особливості технічної організації та підтримки вебінарів створених для психологічної підтримки літніх осіб та їхніх родин, їх апробацію в соціальних мережах та використання в Інтернеті цільовою аудиторією. Окреслено особливості застосування платформи ZOOM та сервісів AnswerGarden й Padlet для проведення циклу вебінарів створених у межах завдань Проєкту. Встановлено, що використання онлайн сервісів для проведення циклу вебінарів дозволило учасникам зекономити час, оскільки не потрібно його витрачати на дорогу до місця проведення вебінару; більшість учасників знаходилися в різних містах та регіонах України, що зумовило охопити значну кількість бажаючих взяти участь у вебінарах; також важливу роль відіграла зручність, оскільки учасники вебінарів могли знаходитися у зручному для них місці.

Таким чином, процес і результати реалізації проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», згідно з його метою і завданнями, було проаналізовано і представлено в 15 наукових публікаціях загальним обсягом 6 друкованих аркушів. Написані виконавцями проєкту статті опубліковані у вітчизняних фахових наукових виданнях, закордонних виданнях, збірниках матеріалів методологічних семінарів і конференцій.

У зазначених публікаціях:

- висвітлено мету та основні завдання проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину», який виконувався у 2020-2021 рр. за рахунок грантової підтримки від Національного фонду досліджень України;
- розкрито цілі і результати проєкту, необхідність психологічної підтримки літніх осіб у період карантину;
- висвітлено актуальність надання психологічної підтримки літніх осіб у період карантину;

- розкрито зміст семінару-практикуму для працівників, які професійно взаємодіють з літніми, «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)», програму якого розроблено в рамках проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» (2020–2021) за підтримки Національного фонду досліджень України;

- проаналізовано актуальність завдання забезпечення психологічної підтримки працівникам соціальної сфери, які є одними з основних надавачів різноманітних послуг літнім особам;

- обґрунтовано актуальність розвитку освіти людей третього віку в Україні, висвітлено шляхи соціалізації, адаптації старших дорослих через освіту та розкрито сукупність чинників, які гальмують цей процес;

- висвітлено сутність самореалізації особистості в літньому віці;

- проаналізовано соціально-психологічну ситуацію самотності, в якій перебувають літні люди від початку пандемії COVID-19;

- здійснено аналіз психологічних особливостей прояву страху особистості літнього віку під час карантину;

- представлено матеріали сучасного дослідження аудиторного використання відеоконтенту, створеного і призначеного для сприяння розвитку особистості літнього віку, яка перебуває в складних життєвих обставинах, пов'язаних із зумовленими карантином обмеженнями,;

- висвітлено мету поїздки до Польщі виконавців проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину»;

- обґрунтовано особливості психологічної підтримки і допомоги літнім людям в подоланні життєвих труднощів у період карантину.

Зміст, висвітлений у цих публікаціях, може не співпадати з поглядами Національного фонду досліджень України і є виключно відповідальністю автора кожної конкретної статті.

29 листопада 2021 р. відповідно до технічного завдання Проєкту відбулася Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною

участю «Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину», що проводилася онлайн у межах проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину» (2020.01/0221) за грантової підтримки Національного фонду досліджень України.

Конференція проводилася на базі Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Підключення до онлайн конференції можна було здійснити через платформу ZOOM https://us02web.zoom.us/j/88054559124?pwd=bnNNc2FKeTFaUldTVTBKbHdMYkZyUT09

Конференція тривала від 10.00 до 17.30. За програмою Конференція мала три основні складові: пленарне засідання – від 10.00 до 1300; дискусійна платформа учасників конференції, проходила від 14.00 до 17.00 та підсумкове засідання.

Загалом у конференції взяли участь понад 100 осіб з 15 областей України (Вінницької, Запорізької, Івано-Франківської, Київської, Львівської, Миколаївської, Полтавської, Рівненської, Сумської, Тернопільської, Харківської, Херсонської, Хмельницької, Черкаської, Чернівецької), зокрема з 16 міст України (Херсона, Полтави, Мелітополя, Києва, Івано-Франківська, Миргорода, Черкас, Тернополя, Вінниці, Рівного, Бердянська, Путивля, Миколаєва, Харкова, Дрогобича, Чернівців). У роботі брали участь науковці і викладачі Республіка Польща, зокрема Педагогічного університету імені Народної Комісії освіти м. Кракова та Академії спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської у Варшаві.

Учасників конференції привітали О.О. Полоцька, кандидат філологічних наук, виконавчий директор Національного фонду досліджень України; В.Г. Кремень Президент Національної академії педагогічних наук України, доктор філософських наук, професор, дійсний член (академік) НАН і НАПН України, Президент товариства «ЗНАННЯ» України; Норберт Пікула – професор надзвичайний, доктор хабілітований, директор Інституту соціальних справ, завідувач кафедри соціальної геронтології та педагогіки

праці Педагогічного університету імені Народної Комісії освіти у Кракові та О.О. Нестуля, доктор історичних наук, професор, ректор ЗВО Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі.

У виголошених вітаннях було підкреслено практико орієнтовану сутність проєкту, актуальність та важливість впровадження його результатів для українського суспільства. Одним із чинників, що актуалізують та підкреслюють своєчасність тематики проєкту, як наголошували усі виступаючі, є стрімке збільшення кількості літніх осіб загалом в усьому світі та, зокрема в Україні, недостатня увага з боку держави до цієї вікової категорії, а також додаткові проблеми, викликані пандемією. Професор Н. Пікула зазначив, що під час ознайомлювального візиту української делегації до Кракова і Варшави, відбулися важливі зустрічі, що також мали позитивні наслідки для наукової громади Республіки Польща, зокрема тих, хто займається геронтологією та підготовкою фахівців для догляду за людьми похилого віку.

Модерували пленарне засідання Л.Б. Лук'янова, доктор педагогічних наук, професор, директор ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України та О.Г. Коваленко, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу андрагогіки ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, керівник проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину».

На пленарному засідання виступили шість осіб. Загальна тематика усіх виступів стосувалася важливих психологічних, життєвих проблем, посиленими наслідками пандемії COVID-19, з якими стикаються літні люди й та значенням психологічної підтримки у зазначених умовах.

У доповіді «Літні люди в період карантину: проблеми психологічної підтримки» професор О.Г. Коваленко зазначила, що пандемія COVID-19 стала серйозним випробуванням для усього людства. Тривалий карантин вплинув на життя літніх людей, особливим випробуванням стала самоізоляція. Через обмеження, спричинені означеною ситуацією, вони потрапляють у складні життєві обставини, що можуть викликати стан неспокою, тривоги та загалом

призводити до кризового стану. Отже літні люди та їх оточення потребують допомоги й підтримки.

Доповідач наголосила, що означена ситуація спонукала до розроблення проєкту, мета якого якраз і полягала у допомозі особам літнього віку, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином. Зокрема, залученні їх у різні види діяльності, навчанні впливати на свої стосунки та переживання.

Основну частину доповіді становив аналіз результатів, здобутих під час виконання проєкту. По-перше, створено і постійно наповнюються сторінки у соціальних мережах Facebook і Instagram та YouTube канал для психологічної підтримки літніх осіб, їхніх родин. Викладені у соцмережах інформативні і лаконічними пости містять корисну інформацію, ознайомлення з якою сприяє підвищенню психологічної компетентності суспільства в наданні психологічної підтримки людям літнього віку, а також – самому собі в період карантину. По-друге створені рекомендації для літніх осіб та їхніх родин «10 порад літнім людям у період карантину», які мотивують літню людину на позитивне сприйняття дійсності. По-третє, для літніх осіб та їхніх родин створені і поширені у мережі Інтернет 10 відеороликів. По-четверте, підготовлено і проведено цикл вебінарів для широкого кола осіб (у т.ч. літніх людей, а також тих, хто з ними взаємодіє). По-п'яте, неабияку роль для досягнення цілей проєкту відіграли цикл радіопередач про особливості літнього віку і психологічну підтримку осіб цього віку. По-шосте, для осіб, які надають послуги літнім людям (соціальних і медичних робітників і працівників, водіїв, продавців, реабілітологів тощо) розроблена спеціальна програма семінару-практикуму «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов». Для широкого кола осіб підготовлено посібник «Психологія людей літнього віку».

Логічним продовженням першого доповідача став виступ зарубіжного учасника конференції професора Н. Пікули «Заходи, що підтримують активність літніх людей під час пандемії», в якому йшлося про нові

несподівані виклики, нові ситуації, спричинені спалах пандемії, що спровокувало створення нових моделей соціальної поведінки людей. У доповіді було наведено фрагмент дослідження соціальної активності літніх людей, представлену волонтерською та освітньою діяльністю в університетах третього віку. Доповідач підкреслив, що соціальна активність, яка реалізується через добровільну діяльність літніх людей, дає їм змогу відчути багато переваг, розвиває почуття відповідальності, дозволяє використовувати власний потенціал, здібності та навички, а також дає змогу бути визнаним, вислуханим, поважним, а також дає змогу рости та розвиватися. У виступі було окреслено перспективні напрями соціальної політики, що передбачає профілактичну і стратегічну діяльність у сфері праці зі старшими особами.

У доповіді доктора психологічних наук, професора Е. О. Помиткіна «Ідеальна модель старості як результат життєтворчості особистості» було продовжено розмірковування, розпочаті з польськими колегами під час наукових дискусій у Кракові і Варшаві. Доповідач схарактеризував чотири поширені в Україні моделі старості та розповів про ідеальну модель старості, описувану польськими науковцями.

Л. М. Співак, доктор психологічних наук, професор Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова у виступі на тему «Пріоритетність культурних ціннісних орієнтацій людей літнього віку» наголосила, що у період літнього віку соціальна ситуація розвитку, а відтак, смисл життя і пріоритетність ціннісних орієнтацій людини, можуть змінюватися, що зумовлено різними чинниками. Передусім це може бути продовження чи припинення трудової діяльності, зміна стану здоров'я, надання більшої значущості дружнім стосункам, підвищена чутливість до проявів уваги і турботи, проживання з дорослими дітьми й онуками, ізоляція від сім'ї, втрата рідних і близьких людей тощо. Доповідач розповіла про результати експериментального дослідження, щодо вивчення полюсів культурних ціннісних орієнтацій людей літнього віку, яке проводилося впродовж 2019-2020 р. р. за участі 82 українців літнього віку.

С. І. Нестуля, доктор педагогічних наук, доцент, директор навчально-наукового інституту лідерства, засновник проєкту Університет третього віку в м. Полтава поділилася досвідом щодо технологій підтримки літніх осіб під час карантину. Досвід узагальнено за результатами діяльності Університету третього віку на базі Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі». Основною метою соціального проекту є реалізація принципу навчання людей старшого віку впродовж усього життя та підтримка фізичних, психологічних та соціальних здібностей.

Про багатовимірний опитувальник реального, бажаного і фантастичного бюджетів часу як засіб психодіагностичного супроводу життя літніх осіб розповів у своїй доповіді В. Ф. Моргун, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Узагальнювальною на пленарному засіданні була доповідь «Навчальна активність осіб літнього віку як чинник ідентифікованої регуляції та психологічної підтримки в умовах карантинних обмежень», яку виголосила доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України Л. Б. Лук'янова.

Доповідач підкреслила, що в Україні, як і у багатьох розвинених країнах, в останні десятиліття збільшується кількість літніх людей наразі Україна за часткою населення віком 60 + входить до 30 найстаріших держав світу, посідаючи 25-26-те місце (поділяє із Норвегією).

Головний акцент було зроблено на тому, що зміни, які відбулися наприкінці XX - початку XXI ст. спонукали до переосмислення значення освіти впродовж життя загалом та освіти літніх людей, зокрема, усвідомлення її як важливого чинника, рушійної сили, що слугує засобом подолання сукупності соціальних проблем, зокрема й постаріння населення.

Ключовими виступами на дискусійній платформі учасників конференції були доповіді й презентації інших виконавців Проєкту. Узагальнення і результати, здобуті після проведення семінарів-практикумів представила

кандидат педагогічних наук Л. М. Дяченко у виступі «Підвищення емоційної грамотності соціальних працівників як запорука збереження їх психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)». Про «Психологічні особливості прояву страху особистості поважного віку у період карантину» йшлося у виступі кандидата психологічних наук О. В. Іванової. Про причина й наслідки самореалізації літньої особистості у період карантину розповіла Л. П. Московець.

Цікавими були виступи практичних працівників, зокрема практичного психолога школи I-III ступенів № 231 Оболонського району м. Києва О. Д. Струневич, яка розповіла про особливості переживання самотності в літньому віці.

Зміст доповідей, які не були виголошені на конференції представлено у збірнику матеріалів та розміщено на сайті проєкту http://ipood.com.ua/data/project_NFDU/FULLzbirnyk_confProect_2021.pdf (додаток А, [18]). Загальний обсяг матеріалів складає 11 др.арк.

У роботі конференції брали участь науковці, практичні психологи, керівники і викладачі Університетів третього віку, учителі, студенти,

Учасниками конференції було зроблено висновки.

1. Літні люди та їхні родини недостатньо отримують необхідну їм, особливо у період карантину, психологічну допомогу і підтримку.

2. Особи, які надають літнім людям різні професійні послуги не завжди розуміють те, що відбувається з ними та літніми людьми, особливо у складних умовах карантину; вони мають недостатній рівень психологічної грамотності.

3. Люди літнього віку належать до вікової категорії, яка сьогодні найбільше потребує цілеспрямованого набуття навичок адаптації до змінених сучасних умов другої половини життя й оптимізації всіх наявних можливостей для повноцінної реалізації потенціалу фізичного, соціального й психічного добробуту.

4. На державному рівні проблемі підтримки людей літнього віку приділяється недостатньо уваги, попри участь у прийнятті Мадридського

плану дій з проблем старіння, особливих успіхів в цьому напрямі не досягнуто. Люди пенсійного віку доволі часто залишаються поза межами суспільних процесів, зазвичай їм притаманний низький рівень соціальної та економічної активності.

5. З-поміж інших причин такого явища було названо недостатню освітньо-професійну мобільність старших громадян, низький рівень зацікавленості соціальних інституцій, недостатність традицій самоосвітньої діяльності. Означені чинники поєднується з консервативною структурою зайнятості та негнучкістю ринку праці, існуванням у суспільній свідомості стереотипних уявлень про старіння населення як виключно негативного процесу.

6. Доцільною є розробка та упровадження системи психологічної підтримки літніх людей, що є важливим у складних життєвих обставинах, до якої мають бути залучені самі літні люди, їхні рідні та близькі, особи, які надають їм професійні послуги, суспільство загалом.

ВИСНОВКИ

1. Літній вік є окремим етапом у житті людини, пов’язаним з кризою. Розвиток особистості у цьому віці підпорядковується закономірностям нерівномірності, гетерохронності, багатоформності, різноспрямованості і керується низкою механізмів (найоптимальнішими є адекватна і повна компенсація, суб’єктно зумовлене самопроєктування). Змінюється провідна діяльність у літньому віці. Задачі цього віку полягають у підбитті підсумків прожитого життя, у побудові нових життєвих планів, у збереженні позитивних емоційних станів. Літня людина їх вирішує у процесі міжособистісного спілкування. У розвиткові особистості в цьому віці важливими стають проблеми пошуку смислу власного життя. Відбуваються зміни у ставленні до себе, самооцінці, особистісних рисах, емоційній сфері. Зважаючи на них і на необхідність активізувати конструктивні процеси у розвитку особистості в літньому віці, важливою є психологічна підтримка людини цього віку, особливо в умовах карантину. Така підтримка передбачає створення соціальної ситуації розвитку, яка відповідає віковим і індивідуальним особливостям людини і в цей особливий період життя людства забезпечує психологічні умови для виконання задач розвитку людини цього віку.

2. У сучасному суспільстві затребуваними є представники професій, в яких допомагаюча діяльність є головною. Її зміст безпосередньо включає функції психологічної підтримки. Фахівці допомагаючих професій у роботі з літніми людьми використовують психологічне просвітництво, індивідуальну бесіду, групову роботу, роботу з родинами. Їм важливо розуміти психологічні та вікові особливості літньої людини; психологічні, психопатологічні, соматичні, морально-етичні проблеми, що виникають у літніх людей, особливо і карантині. Таке розуміння пов’язане з професіоналізмом фахівців цих професій, їхньою психологічною компетентністю, яка є системою знань про людину як індивіда, суб'єкта, особистість й індивідуальність, включену в міжособистісну взаємодію, що забезпечує ефективність формування умінь та навичок надання психологічної підтримки літнім людям. Через недостатню

компетентність фахівців допомагаючих професій, вони мають труднощі в комунікації з людьми літнього віку, що призводить до їхнього психоемоційного виснаження й професійних деструкцій. Тому доцільним є розвиток психологічної компетентності осіб, які надають професійні послуги літнім людям. Для цього можуть застосовуватися різні засоби.

3. Здійснена поїздка виконавців Проєкту до республіки Польща з метою вивчення досвіду польських колег з об'єднання зусиль громадян в умовах пандемії та надання психологічної підтримки літнім людям у цей період. Кожен день був насичений зустрічами, обговореннями проблем літніх людей в Польщі й Україні та обміном досвідом. Зустрічі відбувалися у різних закладах та організаціях у Кракові та Варшаві. Ключові висновки щодо особливостей психологічної підтримки літніх осіб у Польщі: для подолання труднощів велике значення мають бажання й активність самої людини; водночас людина літнього віку не завжди здатна самотужки впоратися з труднощами, тому важливо не бути байдужим один до одного й не боятися просити про підтримку та допомогу; велике значення має об'єднання зусиль як родини, так і громади, бо почуття самотності часто негативно впливає на психіку; в умовах тривалого карантину та вимушеної ізоляції літні люди дійсно потребують психологічної підтримки, а її можна отримати від рідних, друзів, сусідів, фахівців. Вивчення досвіду Польщі у наданні психологічної підтримки літнім людям дозволяє визначити шляхи удосконалення такої підтримки в Україні.

4. Психологічна підтримка є процесом створення умов і можливостей, котрі сприятимуть розвиткові особистості, здатної до прийняття ситуації, в якій вона знаходиться і себе в цій ситуації, а також до усвідомленої й активної діяльності з подолання проблем, які виникають. Її результатом є здатність літньої людини адекватно аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з нею відбувається; організовувати власний життєвий простір і час, регулювати свої емоції та переживання; встановлювати і підтримувати необхідні їй контакти з іншими людьми. Здійснюючи психологічну підтримку літніх осіб,

слід керуватися низкою принципів, реалізація яких дозволить їм аналізувати й оцінювати життєві події та те, що з ними відбувається; організовувати власний життєвий простір і час; встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми. Засобами психологічної підтримки літньої людини у період карантину є фізична активність, інтелектуальна і мистецька, діяльність, самонавіювання, взаємодія з оточуючими людьми та ін. Психологічно підтримують літню людину її рідні, друзі, знайомі, сусіди, особи, які надають їй різні професійні послуги. Зовнішні умови та внутрішні особливості можуть поставати як чинники психологічної підтримки літньої людини у період карантину. Загалом система психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином є складним процесом, що складається з вивчення психологічних особливостей літніх осіб, індивідуальних особливостей, які впливають на взаємодію з літніми людьми тих, хто є поряд з ними, особливостей взаємодії між першими і другими; розробки і упровадження різних засобів впливу на літню людину, тих, хто є поряд з нею; вивчення ефективності впроваджених засобів впливу.

5. Для психологічної підтримки літніх осіб, їхніх родин та тих, хто цікавиться психологією людини у віці пізньої дорослості були створені і наповнюються змістом сторінки у соціальних мережах Facebook і Instagram та YouTube канал. Вони спрямовані на надання інформації щодо ефективних і неефективних способів комунікації; сприяння розвитку навичок ефективної взаємодії літніх осіб та інших людей і пошуку оптимальних способів психологічної підтримки літніх осіб у період карантину; ознайомлення літніх осіб з важливо для їхнього життя в умовах карантину інформацією. Такі цілі досягаються за допомогою постів різного типу – інфографіки, фотографії або картинки з інформацією по темі Проєкту, відео по темі Проєкту, фото/відео процесу роботи. Викладені пости є досить інформативними і лаконічними, що дозволяє швидко сприйняти і засвоїти інформацію. Вони містять корисну інформацію для людей літнього віку та їх оточення, яка подана в цікавій та

стислій формі, доступною і зрозумілою мовою; спрямовані на розповсюдження інформації про психофізіологічні особливості й соціальні характеристики літніх осіб. Ознайомлення з цими постами сприятиме підвищенню психологічної компетентності суспільства в наданні психологічної підтримки літнім людям, а також собі в період карантину.

6. У друкованому і електронному вигляді були створені і поширені рекомендації для літніх осіб та їхніх родин. Цими рекомендаціями є брошура і два буклети. У них інформація запропонована у друкованому вигляді, що є більш звичним для сприймання людям віку пізньої дорослості. Поради спрямовані на допомогу саме літнім людям, подані зрозумілою для них мовою. Брошура «10 порад літнім людям у період карантину: методичні рекомендації» складається з десяти частин, які мотивують літню людину на позитивне сприйняття власного віку, пошук відповідей на запитання про смисл життя і причини негативних сновидінь, усвідомлення власної реакції на карантин і потребу в самоізоляції, обачне ставлення до інформаційних джерел, краще пізнання своїх почуттів та емоцій для опанування мистецтвом дотримання емоційної рівноваги, звернення уваги на власне мислення, зокрема негативні думки, які часто повторюються, встановлення порозуміння в колі сім`ї, вибір ефективних засобів самозахисту в умовах пандемії, пошук дієвих засобів підтримки інших у нелегкий час. Буклети спрямовані на інформування літніх людей про різноманітні заходи, які сприятимуть підтримці психологічної рівноваги та ефективній протидії стресу, мають на меті надати родичам та близьким літніх людей практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та протидії стресу, обумовленого пандемією COVID-19 та карантинними обмеженням. Брошура і буклети представлені в цікавій і легкодоступній формі, містять корисну інформацію для людей літнього віку та їхніх рідних. Використання порад на практиці дозволить літнім людям пережити вимушений карантин з меншими втратами, правильно використовуючи свій життєвий час.

7. Для літніх осіб та їхніх родин створені і поширені у мережі Інтернет 10 відеороликів. Вони спрямовані на психологічну просвіту та надання рекомендацій щодо збереження в умовах карантину стабільного психічного стану літніх людей; ознайомлення з алгоритмом дій у різних випадках; інформування людей літнього віку про ті види діяльності, якими можна зайнятися вдома в умовах карантину; інформування людей літнього віку про важливість фізичної активності в літньому віці, окреслення способів підтримання і збереження фізичного здоров'я; надання інформації щодо ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми й батьками літнього віку, сприяння розвиткові навичок ефективної взаємодії з особами цього віку; ознайомлення з особливостями спілкування з літніми людьми, розвиток навичок комунікативної взаємодії з ними; інформування про можливості їхнього спілкування у період карантинних обмежень; допомогу людині цього віку у взаємодії з онуками через спільні захоплення та спілкування на різні теми; мотивування літніх осіб до покращення свого життя. Зміст відеороликів є науково обґрунтованим, але поданий зрозумілою для кожної людини мовою. Перегляд відеороликів сприятиме розвитку психологічної грамотності глядачів, підвищенню психологічної компетентності суспільства в психологічній підтримці людей літнього віку.

8. Підготовлено і проведено цикл вебінарів для широкого кола осіб (у т.ч. літніх людей, а також тих, хто з ними взаємодіє). Учасники познайомилися з психологічними особливостями літніх осіб, поглибити свої знання про потреби та проблеми осіб цього віку. Використання інтерактивної взаємодії з учасниками вебінарів дозволило виявити їхнє ставлення до обговорюваних питань, спонукало задуматися про нагальні проблеми літніх осіб, які загострилися під час карантину. У ході вебінарів акцентувалася увага на необхідності створення умов комфортного старіння, уважного та турботливого ставлення до літніх осіб. Вебінари спонукали замислитися над особливостями своєї поведінки, забезпечували вплив як на когнітивну, емоційну, так і на поведінкову складові психіки особистості. Безпосередня

участь у них літніх людей дозволила їм переосмислити свої вікові особливості, задовольняти потребу у спілкуванні за допомогою чату; а учасники інших вікових категорій мали змогу проаналізувати особливості власної взаємодії з літніми людьми, задуматися над тим, як вони можуть допомогти літнім людям подолати стресові ситуації, адаптуватися до нових умов життя. Перевагами використання вебінарів є те, що інформація надавалася доступною, зрозумілою будь-якій людині мовою, з врахуванням вікових особливостей літніх людей. Практична їхня цінність полягає у впливі на емоційну, когнітивну, поведінкову складові психіки особистості для психологічної підтримки літніх осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах у зв'язку з вимушеною самоізоляцію. Соціальний ефект від вебінарів втілюється в тому, що використання отриманої інформації сприятиме покращенню психологічного самопочуття літніх людей в умовах вимушеної самоізоляції.

9. Підготовано та проведено три радіопередачі про особливості літнього віку і психологічну підтримку осіб цього віку. При формулюванні тематики радіопередач бралася до уваги їхня відповідність темі Проєкту, соціальна значущість проблеми, можливий резонанс у суспільстві та вікові межі слухацької аудиторії. Перша радіопередача дозволила розкрити сутність поняття «літні люди», окреслити суспільні тенденції та стереотипи сприйняття літнього віку. Друга радіопередача містить жваву дискусію щодо поглядів і уявлень про те, чим має бути наповнене життя в літньому віці. Третя радіопередача дозволила ознайомити слухацьку аудиторію з проведенням семінарів-практикумів «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)» для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми.

10. Значний вплив на осіб літнього віку мають ті, хто їх обслуговує, надає певні професійні послуги. Це можуть бути соціальні і медичні робітники і працівники, водії, продавці, реабілітологи, тощо, котрі не мають психологічної підготовки. Тому для їх ознайомлення з основами психології літніх осіб, формування в них знань та уявлень про психологічні особливості

осіб, які знаходяться на етапі пізньої дорослості, навчання їх ефективній комунікації з літніми людьми та збереженню власного психологічного здоров'я за стресових умов розроблена спеціальна програма семінару-практикуму. Вона складається з таких основних тем, як емоційна сфера та психічний стан людини, вікові особливості літніх осіб, вплив стресу на психіку людини, розвиток навичок ефективної регуляції власного психічного, соціально несхвалювані емоції та стани, основні засади ефективного виконання посадових обов'язків, розвиток навичок неконфліктного спілкування та налагодження комунікації з підопічними, профілактика професійного вигорання. Передбачено такі форми роботи, як міні-лекції, групові обговорення, групові та індивідуальні практичні завдання і вправи, самостійне опрацювання літературних джерел та наданих завдань. Загальний обсяг однієї сесії семінару-практикуму – 30 годин, з яких 18 годин – робота в групі, 3 години – додаткові консультації, 9 годин – самостійна робота.

11. Було проведено вісім сесій семінару-практикуму в офлайн форматі у містах Полтава, Вінниця, Львів, Київ. У них взяли участь 295 осіб. До онлайн сесії семінару-практикуму було залучено 100 осіб із 10 областей України. Загальна кількість учасників, які взяли участь у семінарі-практикумі становить 395 осіб. У результаті учасники (соціальні працівники, соціальні робітники, психологи та ін.) поглибили свої знання про психологічні особливості людей літнього віку. Залученість учасників до активної роботи під час семінару-практикуму сприяла усвідомлення емоцій як стану, що пов'язаний із задоволенням чи незадоволенням потреб, із реалізацією або втратою цілей. Акцентувалася увага учасників на тому, що важливо навчитися спочатку усвідомлювати емоції, а потім діяти. Обговорювалися фізичні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни людей літнього віку, які, в свою чергу, зумовлюють виникнення потреб у осіб цієї вікової категорії. Така активність була спрямована на підвищення рівня професійної компетентності учасників. У ході семінарів-практикумів акцентувалася увага на необхідності врахування даних змін, потреб та проблем осіб літнього віку, що покращить життя людей

поважного віку. Пандемія COVID-19 є стресовою для людей різних вікових категорій, але найбільш вразливими є літні люди, які можуть почуватися збентеженими, безпорадними, самотніми, роздратованими, тому під час семінарів-практикумів зверталася увага на впливові стресу на психіку літніх людей. Під час семінару-практикуму акцентувалася увага на важливості ефективного виконання посадових обов'язків соціальними робітниками, основних засадах ефективного спілкування, на розвитку навичок неконфліктного спілкування, налагодження комунікації з підопічними, здатності регулювати свій психічний стан. Інтерес учасників викликали ролі, які вони виконують відповідно до трикутника Карпмана: «рятівник», «жертва», «переслідувач». Зосереджувалася увага на тому, яким чином можна здійснити трансформацію із ролі «рятівника» в «помічника», «жертви» у «відповідальну особистість», «переслідувача» у «співробітника», тобто перейти до конструктивних ролей. Учасники семінарів-практикумів відзначали труднощі своєї професійної діяльності, що часто викликає у них емоційне вигорання, а тому виникає нагальна потреба навчитися попереджати дане явище. Акцентувалася увага на тому, що літні люди в умовах пандемії COVID-19 потребують уваги та поваги, а це може здійснити людина, яка сама є задоволеною життям, повна сил для виконання посадових обов'язків, володіє навичками асертивної поведінки, здатна приймати рішення та несе відповідальність за свої дії. Опитування, проведене по закінченню кожної сесії підтвердило ефективність семінару-практикуму.

12. Посібник «Психологія літнього віку» (автори Олена Коваленко, Лариса Лук'янова, Едуард Помиткін, Людмила Московець) створено у відповідності до завдань Проєкту. Структура посібника складається з передмови та 9 розділів, питань для самоконтролю, проблем для обговорення та подальших роздумів та , літературними джерел, що дозволяє реалізувати діалогічний підхід та надає посібнику більшої інтерактивності. Провідним методологічним підходом, відображеним у змісті посібника, є особистісно-комунікативний. Зважаючи на це, логіка викладу матеріалу розділів «Літній

вік як період розвитку людини», «Анатомо-фізіологічні особливості людини в літньому віці», «Вікові зміни особистості у літньому віці», «Пізнавальна діяльність літньої особистості», «Самореалізація літньої людини», «Міжособистісне спілкування у літньому віці», «Літня людина в суспільстві», «Психологічна і соціальна підтримка літніх людей» та «Гармонійне і повноцінне життя у літньому віці» побудована не тільки за принципом від загального до конкретного, але й відповідає структурі особистості та враховує комунікацію як один з видів провідної діяльності людини літнього віку. Оскільки матеріали посібника призначені для наукових, науково-педагогічних працівників, працівників соціальної сфери та широкої громадськості його зміст розкриває перед читачем, з одного боку глибинні психологічні явища та закономірності, а з іншого – викладений науково-популярною мовою з використанням діалогічного стилю. Особлива увага в посібнику приділяється темам психологічної і соціальної підтримки літніх людей, зважаючи на розмаїття їхніх цінностей і смислових орієнтирів, що надає посібнику вираженої гуманістичної спрямованості та посилює його практичне значення.

13. У рамках проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» було підготовлено й опубліковано 15 наукових статей загальним обсягом 6 друкованих аркуша, організована та проведена Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину». Підґрунтям для написання статей стали результати реалізації мети і завдань Проєкту. В публікаціях виконавцями розкрито цілі і результати Проєкту; висвітлено актуальність надання психологічної підтримки літнім особам у період карантину; представлено зміст семінару-практикуму для працівників, які професійно взаємодіють з літніми людьми, «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров’я за стресових умов (пандемія COVID-19)»; проаналізовано актуальність забезпечення психологічної підтримки працівникам соціальної сфери, які є одними з основних надавачів різноманітних послуг літнім особам; обґрунтовано актуальність розвитку

освіти людей третього віку в Україні; висвітлено сутність процесу самореалізації в літньому віці; проаналізовано соціально-психологічну ситуацію самотності, в якій перебувають літні люди від початку пандемії COVID-19; здійснено аналіз психологічних особливостей прояву страху особистості літнього віку під час карантину; представлено матеріали сучасного дослідження аудиторного використання відеоконтенту, створеного і призначеного для сприяння розвитку особистості літнього віку, яка перебуває в складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантином; висвітлено мету поїздки до Польщі виконавців проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину»; обґрунтовано особливості психологічної підтримки і допомоги літнім людям в подоланні життєвих труднощів у період карантину. У конференції, яка відбулася в онлайн форматі 29 листопада 2021 року взяли участь понад 100 осіб з 15 областей України та Республіки Польщі. Зроблено висновок про необхідність розробки та упровадження системи психологічної підтримки літніх людей, що є важливим у складних життєвих обставинах, до якої мають бути залучені самі літні люди, їхні рідні та близькі, особи, які надають їм професійні послуги, суспільство загалом. Укладено матеріали конференції обсягом 11 др.арк.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Узагальнення результатів проведеного дослідження дозволяє стверджувати, що доцільною є подальша робота у таких напрямках:

1. Розробка та упровадження системи психологічної підтримки літніх людей, що є важливим у складних життєвих обставинах, до якої мають бути залучені самі літні люди, їхні рідні та близькі, особи, які надають їм професійні послуги, суспільство загалом.

2. Дослідження дієвості наявної у країні системи психологічної підтримки літніх людей та їх родин під час карантину і в посткарантинний період для того, щоб виявити ті слабкі «ланки», які потребують найбільшої уваги.

3. Вивчення досвіду інших країн з психологічної підтримки літніх осіб, особливо під час карантинних обмежень, а також тих осіб, які безпосередньої ними взаємодіють.

4. Дослідження психологічних і соціальних особливостей літніх осіб, які перебувають в соціальній ізоляції під час карантину, мають різні соціальні умови.

5. Дослідження психологічних особливостей осіб, які надають різні професійні послуги літнім людям і безпосередньо на них впливають.

6. Розробка і впровадження практичного курсу, для членів родин літніх людей по свідомому спілкуванню й психологічній підтримці людей поважного віку.

7. Підвищення психологічної грамотності тих, хто надає різні послуги літнім людям, а, відповідно, безпосередньо на них впливає і від діяльності яких залежить благополуччя людей цього віку. Здійснення супервізійного супроводу їхньої діяльності.

8. Підвищення цифрової грамотності осіб, які надають різні послуги літнім людям, самих літніх людей; з’ясування психологічних особливостей взаємодії зі старшим поколінням за допомогою онлайн-технологій або

телемедицини, що є зумовленим необхідністю забезпечити доступність психологічної допомоги та підтримки в умовах обмежених можливостей для безпосереднього спілкування.

9. Подальше упровадження вебінарів і радіопередач про психологічні особливості літніх осіб з метою підвищення психологічної грамотності суспільства.

10. Упровадження семінару-практикуму в роботу з особами, які надають професійні послуги літнім людям з метою підвищення психологічної грамотності перших, психологічної підтримки перших і других.

Результати досліджень можна застосовувати у соціальній, освітній, медичній сфері роботи з людьми літнього віку. Важливою також є налагодження співпраці з громадськими організаціями, асоціаціями, фондами підтримки літніх людей, з різними установами, які взаємодіють з літніми людьми (медичними установами, територіальними центрами, церковними організаціями) через надання їм методичних рекомендацій. Доцільним є сприяння створенню фондів підтримки людей літнього віку, асоціацій, волонтерських організацій.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. 136 с.

2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. 3 изд. СПб. : Питер, 2001. 288 с.

3. Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Изд. 2-е, исправленное и дополненное. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 512 с.

4. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 84–90.

5. Ермолаева М. Практическая психология старости. М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 320 с.

6. Іванова О. В., Ігнатович О. М., Котун К. В., Коваленко О. Г. Відеоконтент психологічної підтримки літніх осіб та їх родин в інтернеті. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. № 84(4). С. 234–247. https://doi.org/10.33407/itlt.v84i4.4462

7. Коваленко О. Г., Лук'янова Л. Б., Помиткін Е. О. 10 порад літнім людям у період карантину: методичні рекомендації. Тернопіль: ТОВ «Терно-граф», 2020. 32 с.

8. Коваленко О. Г., Кравцова Т. Г. Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19): програма семінару-практикуму для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми. Київ. 2021. 17 с.

9. Коваленко О. Літні люди в період карантину: можливості психологічної підтримки. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 6–16.

10. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти : монографія. К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

11. Коваленко О. Г. Психологічна підтримка і допомога літнім людям у період карантину. *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів*: матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року: зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Педагогічна думка, 2021. С. 496–503.

12. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. *Психологія людей літнього віку*: навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.

13. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. С.50-51.

14. Краснова О. В., Лидерс А. Г. Социальная психология старости: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 288 с.

15. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / отв. ред. Ю. М. Забродин, Е. В. Шорохова. М. : Изд-во «НАУКА», 1984. 444 с.

16. Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету*. (Серія «Педагогіка»). 2005. Вип. 19. Ч. 1. С. 182–188.

17. Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних криз та особистісних дисгармоній / О. Г. Коваленко, Н. В. Павлик, З. С. Становських, М. В. Бастун. К. : ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2019. 167 с.

18. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка ; колектив авторів]. К. : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. – 243 с.

19. Руденко Л. Формування світогляду майбутніх фахівців соціономічних професій: гносеологічний аспект. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2017. № 1. С. 27-36.

20. Смульсон М. Л. Розвиток у старості : завдання, специфіка, ризики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : збірник статей. К., 2012. Вип. 31(34). С. 186–196.

21. Coffman, D. D. (2002). Music and quality of life in older adults. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, *18*(1-2), 76–88. https://doi.org/10.1037/h0094050

22. Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. Research Studies in Music Education, 35(1), 87–102. https://doi.org/10.1177/1321103X13478862

23. Douka, S., Zilidou, V. I., Lilou, O., & Tsolaki, M. (2019). Greek Traditional Dances: A Way to Support Intellectual, Psychological, and Motor Functions in Senior Citizens at Risk of Neurodegeneration. *Frontiers in aging neuroscience*, *11*, 6. https://doi.org/10.3389/fnagi.2019.00006

24. Jung-Hwa, H. (2010). The Effects of Positive and Negative Support from Children on Widowed Older Adults' Psychological Adjustment: A Longitudinal Analysis. *The Gerontologist*, *50*(4), 471–481, https://doi.org/10.1093/geront/gnp163

25. Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Tan, H. Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. JAMA network open, 2020. 3(3).

26. Lee, K., Jeong, G. C., & Yim, J. (2020). Consideration of the psychological and mental health of the elderly during COVID-19: A theoretical review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8098. https://doi.org/10.3390/ijerph17218098

27. Nemeth D., Olivier T. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice / Darlyne G. Nemeth and Tracy W. Olivier. Academic Press, 2018. 167 p.

28. Park, N. S. (2009). The Relationship of Social Engagement to Psychological Well-Being of Older Adults in Assisted Living Facilities. *Journal of Applied Gerontology*, *28*(4), 461–481. https://doi.org/10.1177/0733464808328606

29. Yoon, D. P., & Lee, E. K. (2007). The impact of religiousness, spirituality, and social support on psychological well-being among older adults in rural areas. *Journal of gerontological social work*, *48*(3-4), 281–298. https://doi.org/10.1300/j083v48n03_01

Д О Д А Т К И

Додаток А

Перелік наукових і методичних праць, виданих командою Проєкту за результатами його виконання

1. Дяченко Л. Підвищення емоційної грамотності соціальних робітників як запорука збереження їх психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19). *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 97–110.
2. Іванова О. В., Ігнатович О. М., Котун К. В., Коваленко О. Г. Відеоконтент психологічної підтримки літніх осіб та їх родин в інтернеті. *Інформаційні технології і засоби навчання.* 2021. № 84(4). С. 234–247. https://doi.org/10.33407/itlt.v84i4.4462
3. Іванова О.В. Психологічні особливості прояву страху особистості літнього віку у період карантину. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину:* матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 120–125.
4. Коваленко О. Г., Лук'янова Л. Б., Помиткін Е. О. 10 порад літнім людям у період карантину: методичні рекомендації. Тернопіль: ТОВ «Терно-граф», 2020. 32 с. http://ipood.com.ua/data/projectNFDU2020/10porad.pdf
5. Коваленко О. Г., Кравцова Т. Г. Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19): програма семінару-практикуму для осіб, які професійно взаємодіють з літніми людьми. Київ. 2021. 17 с. http://ipood.com.ua/data/projectNFDU2020/program_sem_pract2021.pdf
6. Коваленко О. Літні люди в період карантину: можливості психологічної підтримки. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 6–16.
7. Коваленко О. Г., Дяченко Л. М. Польсько-український обмін досвідом надання психологічної підтримки літнім людям у період карантину. *Вісник НАПН України*. 2021. № 3(2). https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-15-1

8. Коваленко О. Г. Психологічна підтримка і допомога літнім людям у період карантину**.** *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів*: матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року: зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Педагогічна думка, 2021. С. 496–503. https://lib.iitta.gov.ua/726024/1/Збірник%20матеріалів%20методсемінару.pdf
9. Коваленко О. Г. Психологічна підтримка літніх осіб та їхніх родин у період карантину. *Педагогічна газета*. 2021. №1(281).
10. Коваленко О. Г. Проєкт «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину». *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. Т. 2. – № 2. https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-15-1
11. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. *Психологія людей літнього віку*: навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.
12. Кравцова Т. Психологічна підтримка та навчання працівників соціальної сфери як ключових надавачів послуг догляду літнім людям в умовах пандемії COVID-19. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 149–155.
13. Лук'янова Л. Навчальна активність осіб літнього віку як чинник ідентифікованої регуляції та психологічної підтримки. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 17–27.
14. Московець Л. Самореалізація літньої особистості у період карантину. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 167–174.
15. Помиткін Е. О. Духовна самореалізація на різних етапах життєвого шляху особистості. Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. Str. 231–240 http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-14.pdf.
16. Помиткін Е., Струневич О. Особливості переживання самотності в літньому віці. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*:

матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. – Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 200–206.

17. *Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. – Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. – 264 с. http://ipood.com.ua/data/project_NFDU/FULLzbirnyk_confProect_2021.pdf
18. Hodlevska K., Kotun K. Psychological support of elderly people in pandemic period (features of online webinars support). *UNESCO Chair Journal «Lifelong Professional Education in the XXI Century»,* Kyiv: LLC «Talkom», 2021. Issue 3. P. 28-33. DOI: https://doi.org/10.35387/1(3).2021.28-33
19. Kowalenko O. Zapewnienie wsparcia psychologicznego osobom starszym w kwarantannie. *Wyzwania współczesnej Gerontologii*: Książka streszczeń / redakcja i opracowanie: dr Mateusz Gortat. Lublin : Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej, 2020. S. 40-42. https://academica.edu.pl/reading/readSingle?cid=131720782&uid=131720781

Додаток Б

Зміст вебінарів

Вебінар 1. Як подолати самотність за допомогою самореалізації (Л. П. Московець)

І. Вступ.

1. Знайомство.

Представлення Проєкту Коваленко О.Г.

Слайд 1

- Вітаю усіх присутніх на вебінарі.

Слайд 2

- Для успішної та результативної співпраці під час вебінару пропоную дотримуватися таких правил:
  1) Виключений мікрофон під час доповіді спікера.
  2) Включена камера (за бажанням).
  3) Піднята рука, якщо є бажання виступити.
  4) Запитання задавати в чаті.
  5) Підписувати своє віконце в зумі власним іменем та прізвищем.

2. Хмара слів

Слайд 3.

Самоосвіта. Саморозвиток. Самозаглиблення. Самоствердження. Самопізнання. Самопошук. Самоставлення. Самоактуалізація. Самореалізація. Самоорганізація. Самоконтроль. Самоаналіз. Самозбереження. Саморегуляція. Самопочуття. Самоволодіння. Самовдосконалення. Самовираження. Самоусвідомлення. Самостійність. Самотність. Самоізоляція.

Що спільного між цими поняттями?

Усі вони містять в собі частинку «САМО», спрямовані на власну особистість. Але якщо перші 20 слів містять позитивне забарвлення, то в двох останніх простежуються негативні моменти, неприємний досвід.

3. Онлайн опитування.

Самотність є своєрідним випробуванням у житті. Останнім часом, у зв'язку пандемією коронавірусу, все частіше стали звучати саме терміни самотність та самоізоляція. У людей можуть бути різні погляди на самотність, різне ставлення до неї. Спробуємо з'ясувати ваше розуміння самотності та ставлення до даного явища.

Зараз я прошу всіх учасників вебінару долучитися до опитування (опитування в zoom). Дайте відповіді на питання, обравши варіант так або ні:

1) Чи збільшилася кількість самотніх людей в умовах пандемії коронавірусу? (Так/ ні).
2) Самотність руйнує особистість? (Так/ ні).
3) Усамітнення дає можливість людині розвиватися? (Так/ ні).
4) Чи можна допомогти людині подолати самотність? (Так/ ні).
5) Заняття улюбленою справою допоможуть подолати самотність? (Так/ ні).

Висновок: із ваших відповідей ми бачимо, що …

ІІ. Опрацювання теми вебінару.

1. Асоціативний кущ «Самотність».

Слайд 4.

- *Які асоціації виникають у вас, коли ви чуєте слово самотність?* Напишіть, будь-ласка, свої асоціації **в чаті** .

Асоціації до слова самотність:

Тривожність.
Страх.
Занепокоєння.
Напруга.
Ізоляція.
Депресія.
Дезадаптація.
Дискомфорт.
Безпомічність.
Безпорадність.
Загроза.
Старість.

Це лише асоціації. Самотність супроводжує старість людини. Але варто зауважити, що міра самотності не залежить від кількості прожитих людиною років.

2. Інформаційне повідомлення про самотність, усамітнення, причини, типи, ознаки, особливості поведінки.

Слайд 5.

- *Що ж таке самотність***?**

Слайд 6.

Цитати:

Немає самотності страшніше, ніж самотність у натовпі… (Едгар Аллан По).
Навіть дуб в самоті засихає, а в лісі живе століття. (Прислів'я)

Самотність – це емоційний стан, який виникає, коли людині бракує спілкування. Самотність пов'язана з взаєминами з іншими людьми, коли відсутні позитивні зв'язки з оточуючими. Самотньою людина стає тоді, коли перебуває на самоті чи в розлуці. Це негативне переживання. Людина може перебувати наодинці з собою і не відчувати себе самотньою, а може бути серед великої кількості людей і почуватися самотньою, коли вона не задовольняє своєї потреби в емоційному спілкуванні. Під час переживання самотності літня людина перестає бути активною, стає до всього байдужою.

3. Порівняння «самотність»-«усамітнення».

Слайд 7

Існує також таке поняття як усамітнення.

- *Чим відрізняється самотність від усамітнення?* Напишіть, будь ласка **в чаті** ваші думки з приводу відмінності між цими поняттями? Чим вони відрізняються, чим схожі?

Слайд 8.

Карлос Кастанеда, американсько-перуанський письменник, антрополог, етнограф вважав, що це нетотожні поняття: «Ти не повинен плутати самотність і усамітнення. Самотність для мене поняття психологічне, душевне, усамітнення — фізичне. Перше отупляє, друге — заспокоює».

Усамітнення	Самотність
Бажання «побути самому»	Ізоляція, брак спілкування
Задоволена потреба у відокремленні	Не задоволена потреба у спілкуванні
Позитивний стан	Негативний стан
Відбувається саморозвиток	Втрачається активність, з'являється байдужість до життя

Усамітнення розглядається як бажання людини «бути самій», коли вона добровільно прагне побути наодинці. У цей час вона може розмірковувати над чимось, пізнавати себе, свої якості, розвивати себе, відновлювати свою внутрішню енергію. А самотність виникає, коли бракує спілкування.

І самотність, і усамітнення пов'язані з потребами людини. Усамітнення є результатом задоволення потреби у відокремленні і виникає, коли людина перебуває в ситуації надмірного спілкування. А самотність виникає в результаті незадоволення потреби у спілкуванні.

Усамітнення - це позитивний стан, перебуваючи в якому людина розвивається, удосконалюється. Це своєрідна психологічна розрядка. Самотність ж навпаки негативно позначається на розвитку особистості.

Отже, людина може бути самотньою і тоді, коли поруч з нею є багато людей. Можна бути залишатися наодинці і не почуватися самотньою. Це пов'язано із особливостями самої особистості, що характерно для людей літнього віку. Самотня людина літнього віку нагадує дитину-сироту, яка зростає без родинного тепла і турботи.

4. **Причини самотності в літньому віці.**

Слайд 9.

- *Чому літні люди стають самотніми?* Напишіть **в чаті** свої думки з приводу даного питання? Чим зумовлюється самотність у літніх людей? Які обставини, чи події передують самотності? Які якості особистості зумовлюють самотність літньої людини?

Слайд 10.

Є причини, які від літньої людини не залежать. Це об'єктивні життєві обставини. З-поміж таких причин варто вказати на:

- вихід на пенсію (не вистачає контактів з колегами по роботі, змінився розпорядок дня, не потрібно рано вставати, кудись поспішати, відсутня підготовка до виходу на роботу, змінилася діяльність);
- втрата близьких людей (смерть рідних, переїзд дітей чи онуків, які проживали разом з літньою людиною в інше місце),
- нестача друзів або супутників життя (друзі вже померли, або не живуть в тій же місцевості, не можуть прийти в гості через обмежену рухливість),
- погіршення власного здоров'я (втрачається здатність вести такий же як і раніше активний спосіб життя через постійні проблеми зі здоров'ям);
- місце проживання (мова йде про сільську місцевості, де є труднощі з інфраструктурою: проблеми зі зв'язком (мобільним чи інтернет-зв'язком, а також відсутність транспорту, щоб поїхати до друзів, дітей);
- фінансові труднощі (низький рівень пенсії зумовлює пригніченість людини літнього віку, не дає можливості гідно задовольнити власні потреби; грошей їй вистачає лише на основні потреби: придбати продукти харчування, ліки, заплатити за комунальні послуги).

Слайд 11.

Проте самотність може бути зумовлена і внутрішніми причинами, особистісними якостями літньої людини.

- переживанням несхожості з іншими (гірше виглядає, менш успішна);
- прагнення триматися з людьми на відстані, уникати тісних контактів
- психологічні труднощі у спілкуванні (важко знайти спільну мову з іншими, здається, що оточуючі не розуміють її),
- схильність конфліктувати з оточуючими (виникають суперечки з приводу різних побутових питань);
- переживання непорозуміння і неприйняття самого себе та оточуючими,
- втрата гармонії зі світом та внутрішньої цілісності;
- переживання власної неуспішності (уже не здатна так швидко щось робити, гірше виходить ніж раніше);
- жалість до себе;

- пригнічення, ігнорування власних почуттів, власних потреб (літня людина менше думає про себе, вона буде відкладати гроші для того, щоб придбати якусь річ своїм онукам, але не готова витрачати кошти на себе. А якщо і придбала якусь річ, то не відразу одягне чи використає, а відкладе на потім);
- приписування своїх почуттів, переживань іншим;
- недовірливе ставлення до оточуючих (всі хочуть обдурити, поруч лише нечесні люди, шахраї, підозріло ставиться до оточуючих).

Отже, люди літнього віку можуть відчувати себе самотніми як через певні життєві обставини, так і через власні особистісні якості.

5. Типи самотності

Слайд 12.

Залежно від причин, які зумовлюють самотність є різні типи самотності, які може переживати літня людина.

- *Хронічна самотність* – розвивається тоді, коли протягом тривалого часу людина не може встановити такі взаємозв'язки з оточуючими, які б її задовольнили. В такому стані особа перебуває тривалий час, вона роками не задоволена своїми стосунками.
- *Тимчасова самотність* – виявляється у вигляді короткочасних, випадкових нападів почуття самотності.
- *Ситуативна самотність* – виникає в умовах стресової ситуації у житті людини (втрата близької людини, вихід на пенсію, переїзд дітей в інше місце).

Таким чином, в літньому віці людина здатна переживати самотність як в умовах певних ситуативних стресових змін, короткочасних переживань, так і у вигляді затяжного невдоволення стосунками з оточуючими.

6. Ознаки самотності.

Слайд 13.

- *Як ми можемо зрозуміти, що літня людина є самотньою*? Напишіть, будь ласка, **в чаті** свої думки. Поміркуйте, які ознаки вказують на те, що літня людина почувається самотньо.

Слайд 14.

1) Слова. Самотні люди літнього віку часто починають акцентувати увагу оточуючих на тому, що їм ні з ким поговорити, поділитися своїми думками, прочитаним, почутим, побаченим, що вони нікому не потрібні.

2) Зміна поведінки. Літні люди або перестають спілкуватися з іншими, або навпаки починають говорити більше ніж раніше, або хочуть додаткового контакту (довше обіймають ніж зазвичай близьких людей).

3) Погіршення здоров'я (загострюються хронічні хвороби або з'являються нові хвороби) або виникають надумані проблеми із самопочуттям. Людина літнього віку може скаржитися на свій стан здоров'я, звертати на себе увагу через хвороби, яких у неї немає.

Отже, оточуючим варто бути більш уважними до слів, поведінки та стану здоров'я людей літнього віку, щоб не проґавити ось ці перші сигнали.

Слайд 15.

- *Які емоції та почуття виникають у самотніх літніх людей в умовах вимушеної самоізоляції під час пандемії коронавірусу?* Про них ми уже не раз згадували. Це і брак стосунків, і відчай, підвищеним ризик захворюваності, тривога, страхи, безсоння, підозрілість, відчуженість, злість, роздратованість, гнів, туга, порожнеча, нерозуміння.

Слайд 16.

- *Чому у людей виникає страх самотності?* Напишіть **в чаті** свої думки, чому люди бояться самотності? Коли ми визначали асоціації з самотністю, то вказували, що самотність асоціюється із страхом. Чому виникає цей страх?

Слайд 17.

Страх самотності супроводжується:

- Страхом непотрібності – в літньому віці людина може відчувати свою непотрібність, а в багатьох осіб цього віку смисл життя пов'язаний із прагненням бути корисним та потрібним іншим. Тому люди цієї вікової категорії глибоко переживають самотність через страх, що стануть нікому не потрібними.
- Страхом матеріальної скрути – пов'язаний з неможливістю задовільнити за допомогою грошей свої потреби, адже їх, у зв'язку з мізерною пенсією, вистачає лише на задоволення базових потреб.
- Страхом смерті – є комплексом тривожних переживань про смерть близьких або власну смерть.

Отже, самотні літні люди живуть з такими страхами, а це зумовлює певні особливості їх поведінки.

7. **Поведінка людей схильних до самотності**

Слайд 18.

- *Як поводяться літні люди, які часто почувають себе самотніми?* Напишіть **в чаті** свої думки. Як самотні люди ставляться до оточуючих? Які особливості поведінки характерні для них?

Слайд 19.

1) прагнення бути в центрі уваги, довести свою значимість; (при цьому для людини важливою є лише вона, її власні успіхи, досягнення. Вона не зважає на інших людей, ігнорує їх);

2) одноманітність у поведінці (проявляється у вийти з цієї ролі нездатності самотньої людини, спостерігається зажатість у поведінці, невміння спілкуватися з оточуючими більш відверто та розкуто, просто);

3) зосередженість на власних почуттях (виявляється підвищена підвищена увага до власних переживань, орієнтація лише на себе, підозрілість та недовіра до оточуючих, песимістичні передчуття що щось трапиться погане, недобре у житті, літня людина переживає панічний страх за своє здоров'я);

4) нестандартність поведінки, її невідповідність прийнятим правилам та нормам (людина живе у своєму «іншому» світі, вона інакше сприймає оточуючих, вона не така як інші, при цьому вона не враховує думок, почуттів, бажань інших);

5) низька самооцінка та страх бути неприйнятим, відштовхнутим від інших, боязнь бути нецікавим для оточуючих (самотня людина невпевнена в собі, зневірена у собі, вважає, що не здатна досягнути чогось у житті, боїться щось зробити не так, щоб не стати тягарем для оточуючих. Вважає, що вона недостатньо розумна, активна, цікава, наполеглива тощо).

Отже, самотні літні люди можуть демонструвати як нестандартні прояви поведінки, так і одноманітність, скутість.

Слайд 20.

- *Що ж робити, щоб людина літнього віку не почувалася самотньою?* Напишіть, будь ласка, **в чаті**, що може допомогти літній людині подолати самотність?

Для подолання самотності важливо створити такі умови, які допоможуть змінити даний стан, відчути себе потрібними.

Самотність можна подолати за допомогою самореалізації.

8. Самореалізація та її структура.

Слайд 21.

Самореалізація літньої людини – це:

- усвідомлення власних можливостей;
- пізнання себе;
- прийняття себе такою, яка є;
- розкриття своїх здібностей, талантів;
- втілення власних можливостей у значимих видах діяльності;
- отримання задоволення від того, що зробив щось корисне;
- знаходження свого місця в суспільстві;

- особистісне зростання;
- наповнення свого життя смислом.

Самореалізація потребує постійної, систематичної роботи над собою, розвиток своїх позитивних якостей.

Слайд 22.

Самореалізація передбачає визначення особистістю, того що вона **«хоче»** - тобто вибір діяльності, в якій особистість хоче здійснити себе і ця діяльність має відповідати її бажанням. Варто спробувати дати собі відповідь на запитання: *«Хто я?»* чи *«Яка я людина?»* (успішна, досвідчена, мудра, творча особистість чи навпаки), *«Що саме я хочу?»* (писати вірші чи малювати картини, співати чи танцювати, займатися спортом чи допомагати іншим, передавати свій досвід підростаючому поколінню). *«Чи дозволяю я собі робити те, що я хочу?», «Що приємного я роблю для себе?»*

Самореалізація передбачає постановку цілей, тобто варто уявляти якого кінцевого результату людина хоче досягнути і *«Коли саме хочу досягнути»* (через місяць, півроку, рік тощо). Вважається, коли визначена дата, тоді мрії стають ціллю.

Слайд 23.

Далі слід з'ясувати, а що я **«можу».** Перебуваючи наодинці людина літнього віку пізнає себе, свої сильні сторони, з'ясовує, до чого має здібності. Людина літнього віку розмірковує: «*Чи можу я це зробити?», «Чи можу змінити свій стан, подолати самотність?»*

Слайд 24.

Наступний крок - **«потрібно»**, варто визначає наскільки обрана діяльність є потрібною. Спробувати відповісти на запитання: «*А кому це потрібно?» (*мені, дітям, онукам, друзям, знайомим, суспільству*), «Що для мене є цінним і важливим?»* (здоров'я, сім'я, мир, моральні цінності, дружба, щастя, благополуччя чи щось інше).

Зараз я пропоную вам познайомитися із реальними життєвими історіями людей літнього віку і поміркувати над запитаннями, а кому потрібна була діяльність, якою займалися ці люди?

9. Способи самореалізації в літньому віці.

Слайд 25.

1) Історія Галини Горяни

Отож, запрошую вас до перегляду першої історії - історії Галини Горяни. **(Відео)**

Будь ласка, напишіть **в чаті**: *А кому потрібна була ця спортивна діяльність?* Для чого потрібна ця діяльність?

Заняття улюбленим видом спорту в першу чергу потрібне для самої людини літнього віку. Це допомагає їй бути незалежною, жити повноцінним життям, мати грану фізичну форму, продовжувати молодість свого тіла, збільшити тривалість життя, реалізувати свої фізичні можливості, вірити в себе.

Слайд 26.

2) Історії творчих людей: Марії Чернишової, Наталії Самойлюк, Тетяни Тарновської.

Давайте переглянемо наступне відео та познайомимось з життєвими історіями художниць літнього віку, які ніколи раніше не тримали пензлика, а зараз організовують свої виставки. **(Відео)**

Пропоную вам поділитися ***в чаті*** думками з приводу того, *а кому потрібна ця активність людей літнього віку?* Для чого це потрібно? Для чого організовуються такі виставки?

Заняття творчістю потрібні самій людині літнього віку, щоб отримувати заряд позитивної енергії, мати наснагу жити і творити, а також це потрібно для того, щоб надихати інших людей літнього віку до таких змін.

Слайд 26.

3) Історія Степаниди Цвіт.

Наступна історія, з якою ми з вами будемо знайомитися – це історія Степаниди Цвіт. Запрошую вас до перегляду відео.

Давайте подумаємо, *а кому потрібно було, щоб ця літня жінка змінила свій спосіб життя?* Напишіть **в чаті** свої думки з цього приводу. Для чого героїня створила сторінку в соціальній мережі? Чому Алла Рогозіна почала ходити на різноманітні курси?

Отже, такі зміни потрібні були самій Степаниді Цвіт, щоб активно прожити своє життя, взяти в свої руки ініціативу, а не доживати решту життя. А також це було потрібно доньці героїні, щоб підтримати свою маму, а також надихнути інших людей літнього віку, допомогти повірити в себе.

Слайд 27.

4) Історія Ніни Колодницької.

Запрошую вас до перегляду історії бабусі Ніни із Вінниці. **(Відео*)***

Давайте знову поміркуємо*, кому потрібні історії, розповіді бабусі Ніни?* Поділяться в чаті своїми думками. *Чому онука допомагає вести своїй бабусі блог? Навіщо це потрібно?*

Отже, популярність, блогерство знову ж таки як і в попередніх сюжетах потрібні самим людям літнього віку. Діти та онуки підтримують бабусю, надихають її, а сама героїня залучає і інших своїх ровесниць до такої активності.

Слайд 28.

5) «Ваш контакт «Бабуся» тепер онлайн».

Наступний відеосюжет уже не про конкретних людей літнього віку, а про молодих енергійних дівчат та їх креативну ідею. **(Відео*)***

Напишіть, будь ласка, в чаті *Для чого дівчата створили онлай-курси? Кому потрібні такі заняття?*

Онлайн-вебінари дуже потрібні самим людям літнього віку, під час таких занять вони отримують нову інформацію, навчаються чомусь новому. А рідні можуть бути спокійними за них, адже після таких занять бабусі і дідусі легше приєднаються до розмови онлайн.

Слайд 29.

*6) Історія **Софії Гайдай.***

Хочеться також поділитися історією жительки села Забороль Луцького р-ну Софії Гайдай, яка у свої 89 років допомагає бійцям – в'яже для них теплі шкарпетки.

Давайте з вами поміркуємо, а *кому потрібна ця активність бабусі?* Напишіть **в чаті** свої думки. Чому бабуся вирішила допомагати солдатам? Таких прикладів до речі багато, коли літні люди, які вміють в'язати, шити допомагають нашим солдатам.

Долучаючись до допомоги бійцям бабуся відчувала свою потрібність в соціумі. Людям поважного віку важливо відчувати свою корисність та значимість. Літні люди є чудовими добровільними помічниками. Як на вашу думку, *хто може долучити людей літнього віку до волонтерської діяльності*? Напишіть свої думки **в чаті.**

Серед тих, хто може підтримати літню людину у допомозі інших може бути соціальний працівник, священнослужитель, інші літні особи.

А також, це може бути власна ініціатива людини літнього віку, щоб довести свою значимість.

До речі, волонтери поважного віку кажуть: «Ми хочемо, щоб літні люди відчували себе не бідними родичами, а повноцінними громадянами країни, які мають свої права і, що не менш важливо – обов'язки. Хочемо бути корисними для своєї країни».

10. Поради для самореалізації літніх осіб.

Слайд 30.

Сьогодні на вебінарі ви почули і побачили реальні історії різних людей літнього віку, які мешкають у містах і селах України. Ці люди сповнені енергії та завзяття, вони змінилися самі та надихають інших вести активний спосіб життя, вони не переживають самотності, а успішно самореалізувалися у різних видах діяльності. (Для слайду назва: *Як я можу допомогти літній людині подолати самотність і реалізувати свої можливості?).*

А тепер давайте спробуємо разом сформулювати поради, які допоможуть літнім людям самореалізуватися, бути щасливими, задоволеними життям і роботи те, що в першу чергу потрібно особисто їм. Напишіть, будь ласка, **в чаті,** що ви як людина, яка перебуває поруч з літньою людиною, можете зробити, щоб допомогти їй реалізувати свої можливості. А якщо ви є людиною літнього віку, то що ви можете самі зробити, щоб подолати самотність та отримувати задоволення від життя.

Слайд 31.

Поради:

- Залучайте літню людину до навчання, до пізнання нового.
- Підтримуйте бажання літньої людини ділитися своїми знаннями, передавати свій досвід.
- Запропонуйте літній людині зайнятися тією діяльністю, про яку вона давно мріяла: малюванням, майстрування, написанням віршів, нарисів про власне життя, фотографуванням, співом, танцями, квітникарством тощо
- Допоможіть літній людині створити свою сторінку в соц мережах, вести ютуб канал, зайнятися фотошопом.
- Залучайте до оздоровчо-тренувальних занять, спорту.
- Запропонуйте літній людині включитися у соціально значиму діяльність.

Якщо людина робить те що хоче, може і це їй потрібно, то вона стає задоволена собою та не відчуває самотності. Не варто боятися змін, варто спробувати зробити щось нове, таке, про що завжди мріяли

Самореалізована людина літнього віку це:

- щаслива людина;
- задоволена від того, що вона робить;
- відчуває себе потрібною;
- розвивається і особистісно зростає.

ІІІ. Висновок.

Отже, існують різні способи, які допоможуть подолати самотність за допомогою самореалізації. Людям літнього віку варто не відкладати своє життя на потім, а оточуючим людям - демонструвати піклування, підтримувати у нових починаннях, надихати інших, спробувати протягнути руку допомоги, шукати можливості більше часу проводити з літніми людьми, а не причини, які завадять цьому. Пам’ятайте: у цьому світі ніхто не народжений для самотності!

Вебінар 2. Інформаційна безпека літніх людей (О. В. Іванова)

І. Вступ

Слайд 1

Добрий день, шановні друзі!

Сьогодні ми поговоримо про інформаційну безпеку літніх людей. Адже саме ця категорія населення є чи не найбільш вразлива стосовно цієї проблеми - проблеми інформаційної безпеки.

ІІ. Інформаційно-інтерактивна частина.

Слайд 2

Наш світ – це світ інформації. Вона в наш час настільки потужна, різноманітна, так стрімко розвивається, що ми ледве встигаємо за її новаціями, ледве встигаємо її переробляти і засвоювати.

Слайд 3

Інформаційний світ необхідний і корисний. Та, разом з тим, він таїть в собі чимало небезпек.

Щоб їх уникнути, теба мати потрібні знання, бути поінформованим.
Слайд 4
Чому літні люди потребують особливої уваги і захисту в «інформаційному океані» життя? Як запобігти напрємностям?
Про це та інше ми сьогодні і поговоримо на нашому вебінарі.
Слайд 5
Більш детально ви дізнаєтеся про те, що таке інформаційна безпека, про способи маніпуляцій і шахрайств в інформаційному просторі, про необхідність критичного мислення, про те, як відрізнити правду від брехні і ще багато чого цікавого і корисного.
Слайд6
Час від часу я буду запитувати вашу думку стосовно тих чи інших питань. Прошу бути вас активними в нашому чаті. Для нас важлива ваша думка.
А зараз технічна перевірка, поставте, будь ласка плюсики)))
Слайд 7
Отже, Інформаційна безпека – що це?
Про це ви читаєте на слайді. Можна додати, що це сукупність ваших знань, навичок, умінь, які допомагають вам орієнтуватися в інформаційних потоках, фільтрувати їх, вміти вчасно розпізнати небезпеку і запобігти їй.
Звісно, інформаційна безпека громадян – це турбота держави. Але треба знати, що кожен відповідальний за своє життя, і головним чином. Наша безпека залежить від нас самих.
Слайд 8
Тут ви бачите виклики інформаційного середовища, перед якими стоїть кожна сучасна людина, незалежно від віку. Ці виклики неминучі, їх не уникнути, якщо ми хочемо жити повноцінним життям у соціумі, а не в печері. Але їх не треба лякатися, адже вони спрямовують нас до розвитку, допомагають виробити необхідні для життя навики.
Слайд 9
Все ж ми присвятили тему нашого вебінару саме літнім людям. Чому? Тому що вони мають свої вікові особливості, на які і розраховують різного роду маніпулятори.Старші люди, в порівнянні з молодими, в цілому гірше орієнтуються в цифрових технологіях, далеко не всі забезпечені сучасними ґаджетами. Вже не те здоров'я, не та швидкість реакції і т.п. Старшу людину легше заплутати і залякати. Правда, заради справедливості треба сказати, що серед літніх є такі, що дадуть фору молодим! Але ми говоримо про більшість.
Тому зверніть увагу на застереження, яке бачите на слайді: віковими особливостями людей свідомо користуються шахраї!
Слайд 10
А зараз в мене до вас таке запитання - А звідки Ви, з яких джерел отримуєте інформацію?
Слайд 11
Звідки ж до нас з вами доходить різного роду інформація? Основні джерела –це:
преса: газети, журнали. Це радіо і телевізор. Для людей старшого віку, на відміну від молоді, саме телевізор залишається основним джерелом інформації, і йому звикли вірити. Це також інтернет, телефон (смс- повідомлення і дзвінки). Звісно, це «сарафанне радіо» :)) але сьогодні ми про інше.
Слайд 12
Усі перераховані джерела є носіями інформації – як достовірної, так і недостовірної (маніпулятивної), а також можуть використовуватися шахраями!
Слайд 13
А тепер давайте визначимось: що це таке – маніпуляція - і як вона відбувається? Напишіть, будь ласка, в чат - а що таке маніпуляція на Вашу думку?
Слайд 14
На слайді ви можете прочиати про різні шляхи маніпуляцій.

Кажучи простими словами, маніпуляція – це коли вас приховано обдурюють, вводять в оману, спокушають якимись вигодами. Той , хто це робить, має на меті одне: вигоду для себе.

Слайд 15 (приклад 1)

Давайте розглянемо показовий приклад, взятий з преси, і поміркуємо над ним.

Заголовок: «Народний депутат розкритикував голову уряду за пенсійну реформу»

Читаю текст новини:

Текст: «Давайте подивимось, до чого призвела пенсійна реформа, яка була запроваджена прем'єром країни минулого року - до масового виїзду громадян за кордон. Різні офіційні державні джерела, як у нас, так і в сусідніх країнах, свідчать, що в цьому році тільки на західних кордонах держави було зафіксовано 10 млн. перетинів! Тобто 10 млн. громадян виїхало на заробітки, тікаючи від неминучого зубожіння в старості», - заявив депутат Н.

Зачитую, тоді запитую: *Які враження викликає у вас ця новина? Напишіть, будь ласка, будь-які ваші думки у чат. Поки ви пишете, я зачитаю її ще раз.*

Слайд 16 (приклад 1)

Що ж, давайте подивимося….які саме маніпуляції тут застосовано (якщо ви виявили щось своє, напишіть…

реформа приписана одній особі;

джерела вказані узагальнено;

перетини кордону ототожнюються з кількістю громадян, які виїхали на заробітки;

мета роботи за кордоном - не поліпшення добробуту, а втеча від зубожіння в старості.це повідомлення належить вагомому джерелу (статусному спікеру), що додає довіри і ваги і самій заяві.

Інша форма маніпуляції, яка тут могла б бути використана, це коли заголовок не відповідає контексту. Наприклад, до вище згаданого тексту міг би бути застосований заголовок: «Мільйони українців тікають за кордон».

Слайд 17 (приклад 2)

Розглянемо ще один приклад. Про те, що цікавить усіх – зарплати і пенсії.

(Читаємо текст повідомлення)

«Ми маємо жахливі пенсії і зарплати: в 4 рази нижчі, ніж в Латвії і Литві, в 6 разів – ніж у Польщі, в 16 разів – ніж в Єврозоні, і в 21 раз – ніж у США. В той же час ми маємо світові ціни на продукти харчування. І така тенденція буде тільки поглиблюватись. Це неприпустимо!..»

Слайд 18(приклад 2)

Давайте подивимось, що ж з цією новиною не так.

Зверніть увагу на цифрові показники порівнянь, виділені зеленим кольором. Вони вражають, чи не так? Така гігантська різниця!

А далі: нас «радують» тим, що така тенденція буде тільки поглиблюватись! Стає трохи страшно. Емоційна зарядженість цього повідомлення передається споживачеві інформації, тобто нам з вами.

І ми відчуваємо, що вже напружені, стривожені, налякані. В такому стані ми вже собі не належимо сповна, ми втрачаємо внутрішній спокій, який дозволяє нам мислити самостійно і конструктивно, Тобто, нами проманіпулювали!

А що ж насправді? Насправді ці цифри не відповідають дійсності*: фактичні показники в 3-4 рази менші тих, що озвучив спікер.*

Слайд 19 (приклад 3)

А ось ще одне «радісне» в кавичках повідомлення.

Давайте швиденько прочитаємо.

Мабуть, ніхто не зрадів?..

Слайд 20

Отже, дивимося і аналізуємо ознаки маніпуляції в цій новині.

По-перше, знову підвищена емоційність, декларативність. категоричність.
По-друге, застосовується типовий прийом звинувачення попередників.
По-третє: *будь-який борг держави в фінансовій практиці не обліковується з розрахунку на одного громадянина. Це макроекономічна величина.*
А зараз давайте розглянемо дуже приклади маніпуляцій в газетах, які багато хто з вас знаходив у поштовій скринці.
Слайд 21
Впізнаєте? Хто з вас тримав таку газету в руках? - поставте в чат плюсики.
Здавалося б, дуже корисна газета. Можливо, і так, але лише частково. Вам рекламують різні начебто натуральні препарати, і обіцяють чудеса зцілення. Але ж так не буває! Не існує ліків, які допомагають усім і завжди. Інформація тут подана таким чином, щоб вас спокусити щось придбати.
Слайд 22
Зверніть увагу на один із застосованих маніпулятивних прийомів: обіцянка зцілення через посилання на авторитет.
Зауважимо, що посилання на авторитети – дуже дієвий маніпулятивний засіб. Він широко застосовується в комунікації різних рівнів.
Слайд 23
Ось ще приклад з тої ж газетки.
Почитайте заголовки і зрадійте (якщо раптом маєте схожі проблеми).
І поспішіть витратити ваші гроші на чудо-ліки! - жартую!!
Слайд 24
Ви помітили, що усі заголовки подані, як гучні гасла? Ну як тут не повірити!
Будьте обережні з такою інформацією. На вашу свідомість впливають – з тою ж таки «благородною» метою – витягти з вас кошти.
Слайд 25
А хто ж чи що ж нам допоможе?
А допоможемо ми собі самі. Тільки потрібні дві умови:
1 – хотіти; 2 – мислити критично
Слайд 26
А що таке критичне мислення? напишіть в чат, як ви розумієте?
Слайд 27
Мислити критично – це, як кажуть, «думати своєю головою»;
не довіряти відразу всьому, що чуєте або про що читаєте;
хоча б спробувати перевірити факти.
Слайд 28
Перевіряти інформацію на її достовірність допомагає уміння розрізняти факти від суджень.ПИТАННЯ В ЧАТ
Слайд 29
А зараз увага! Принциповий момент:
Треба вміти відрізняти факти від суджень. Це важливо, якщо хочемо навчитися плавати в інформаційному океані.
Слайд 30
Факти і судження – не одне і теж, як може здатися на перший погляд.
(У ЧАТІ пишуть)
Вони суттєво відрізняються одне від одного.
Чим саме – ви бачите на цьому слайді *(швидко зачитуємо):*
• факт об’єктивний, це реальна подія чи явище, яке дійсно відбулося; його можна перевірити;
• судження суб’єктивне; в нього, як правило, є авторство; воно важкодоступне для безпосередньої перевірки;
• якщо судження виражають відкрито, то воно супроводжується словами: «думаю, що…»,

«вважаю, що…», «на мій погляд…», «мені здається, що…»;
• судження може ховатися за такими фразами: «це означає…», «кожному зрозуміло…», «очевидно…», «що є свідченням…», «всі жителі Європи…» тощо.
Слайд 31
Повторно слайд 30 показуємо
А зараз потренуємося.
Спробуємо розпізнати, де тут факт, а де судження.
Зараз я почерзі буду зачитувати слова і фрази, а ви пишіть у чат - це факт чи судження?
Слайд 32
Текст про шахрвйство
А зараз кожен ще раз подивіться на правильний розподіл слів. Сподіваюся, вам була цікава така невеличка «гра» і Ви зробили для себе висновки
Шановні друзі! Найгірше, що може статися з людиною в інформаційному полі – це стати жертвою шахрайства. Якщо маніпуляція – це застосування різного роду хитрощів, щоб спонукати вас до певних дій, наприклад, - покупок, то шахрайство – це вже злочин. Таких злочинів, на жаль, багато. Їх жертвами часто стають саме літні люди.
Слайд 33
А з якими шахрайствами зіштовхувалися Ви?
Слайд 34
Дуже поширені в наш час телефонні шахрайства. Вони здійснюються як через дзвінки, так і через смс-пвідомлення.
Розглянемо найбільш поширені з них.
Слайд 35 (Банківський працівник)
«Банківський працівник» або фішинг. Англійською мовою означає «риболовля». Зміст вам зрозумілий.
Це найпростіший спосіб шахраїв отримати доступ до вашої банківської картки. На ваш мобільний телефон надходить дзвінок, людина представляється працівником банку і починає з вами бесіду, в ході якої розвідує вашу конфіденційну інформацію, щоб згодом використати її для доступу до ваших заощаджень.
До речі, офіційний сайт Ощадбанку повідомляв. що жертвами шахраїв стало багато користувачів пенсійних карток. Людям надходили повідомлення з приблизно таким змістом «Ощадбанк: Вашу картку заблоковано, за детальною інформацією звертайтеся за телефоном…». Багато хто так і робив.
Слайд 36
!!! Якщо вам телефонують з банку, в жодному разі не повідомляйте ніяких даних про себе і свою картку. Не кажіть свій ПІН - код!Ні в якому разі, ніде, ніколи і нікому не повідомляйте три цифри (CVC-код) на звороті вашої карти і строк її дії.
Слід пам’ятати: *Шахраї розраховують насамперед на необізнаність людей та рефлекторну реакцію отримувача на неочікуване повідомлення.*
Слайд 37
Ось конкретний приклад подібного шахрайства. З яким вам буде корисно ознайомитись. *Давайте зачитаємо.*
Шкода жіночку, чи не так?
Слайд 38
А таке вкрай цинічне шахрайство розповсюджене як у нас, так і за кордоном: в Туреччині, наприклад.
Це так звана «Допомога рідним».
Що відбувається? Вам надходить дзвінок і особа нерозбірливим, але збентеженим голосом повідомляє, що це ваш родич (син, онука, брат тощо). З ним сталася біда і негайно потрібні гроші.
Злочинець чекає від вас необдуманих вчинків, коли вами керують емоції, а не здоровий глузд. Як себе поводити в такій ситуації, бачимо на слайді:

Слайд 39

!!! Не дозвольте собі запанікувати! Задавайте тому, з ким розмовляєте, питання, відповіді на які може знати лише ваша близька людина. Зателефонуйте самі своєму родичу і запитайте в нього про цю ситуацію.Якщо ви все-таки вирішили, що це правда, не поспішайте виконувати всі вимоги співрозмовника, не погоджуйтесь відправляти гроші на карту, а лише віддати при особистій зустрічі.

Слайд 40 («Виграш»)

Радісним голосом вам повідомляють по телефону (або смс-кою), що ви виграли якийсь приз (навіть автомобіль може бути). Як тут не зрадіти, не піддатися спокусі? Навіть якщо не пригадуєте, що брали участь в якійсь акції, чому б не повірити, що саме так і було? Адже приз такий заманливий! А ви людина не дуже багата. На це і розраховують шахраї: спокцсити довірливого «клієнта» , щоб він видав усі свої дані.

Не можна забувати стару, як світ, істину: «безплатний сир буває тільки де?... правильно- у мишоловці!»

Слайд 41

(ІНТЕРНЕТ-ШАХРАЙСТВА)

Так звана «Всесвітня павутина» дає нам чудові можливості, розширює обрії нашого пізнання, спілкування. І, разом з тим, таїть в собі чимало небезпек.

Зараз розглянемо з вами типові приклади шахрайств в інтернеті

Слайд 42

Прохання про допомогу від товариша. Це шахрайство схоже на телефонну «Допомогу рідним». У чому суть?

Ваш «знайомий» у скайпі, фейсбуці чи іншому ресурсі просить вас допомогти, поповнивши банківську картку інтернет-магазину, чи перевести гроші якимось іншим шляхом, обіцяючи швидко їх вам повернути.

Через деякий час ви отримуєте повідомлення, що акаунт було викрадено зловмисниками.

!!! Слід одразу зателефонувати другу і поспілкуватися безпосередньо з ним, а якщо немає такої змоги, упевнитись, що «онлайн» ви спілкуєтесь саме з ним, поставивши декілька особистих питань. Висновок: мета шахраїв одна і таж: заволодіти вашими грошима.

Ваше завдання: пам’ятати про такі схеми, не піддаватися емоціям і не виконувати умови шахраїв.

Слайд 43

Інтернет магазини. Існує велика кількість веб-сайтів, на сторінках яких ви можете придбати потрібний вам товар. Особливо останнім часом, в умовах карантину, інтернет-магазини нас дуже виручали.

Серед них є загальновідомі брендовані сайти, є – не такі розкручені, але їхні ціни дуже привабливі. І тут треба бути обережними: можливе шахрайство!

Тому дотримуйтесь простих рекомендацій, які бачите на слайді.

Слайд 44

Сайти оголошень в інтернеті – це справжній розплідник шахраїв. Просто ідеальна платформа для здійснення ними примітивних або витончених афер. Не будемо приділяти багато уваги видам таких ошуканств. Даємо прості поради, як себе від них вберегти. Ви бачите їх на слайді. Все дуже просто: ніколи не поспішайте і будьте обачні!

Слайд 45

А тепер давайте поговоримо про соціальні мережі. Напишіть в чат, якими соціальними мережами Ви користуєтеся?

Слайд 46

Багато хто з нас зареєстрований у соціальних мережах, в тому числі – багато людей літнього віку. Якщо Ви також користуєтеся соцмережами, Вам варто знати, що:

Соціальні мережі відмовилися від перевірки на достовірність інформації, що публікується.

Фейкові повідомлення у соціальних мережах, як привило, натискають на вразливі місця людей.

Facebook влаштований так, що ми живемо в інформаційному комфорті, в так званій, «інформаційній бульбашці».
Соціальні мережі створили свій тип бізнесу, продаючи психологічні портрети користувачів, що створюються на основі кліків і лайків.
Слайд 47
Слід пам'ятати, що соцмережі – це також джерело інформаційного впливу, собливо часто – політичного впливу; поле для здійснення різного роду маніпуляцій.
Інтернет-шахраї ретельно готуються до своїх афер, розуміють психологічні особливості різних категорій населення, в тому числі – старших людей, користуючись їх довірливістю і недосвідченістю.
Важливо також пам'ятати, що соцмережі не несуть ніякої відповідальності за неправдиву інформацію! Тому достовірна інформація і фейкова в соціальних мережах перебувають поруч і відмінності між ними знайти важко.
Отже, користуйтесь соцмережами з обережністю! Не оприлюднюйте там конфіденційну інформацію.
Слайд 48
Окрім недостовірних повідомлень в стрічці новин, наприклад, Facebook,
літні люди можуть зіштовхнутися з ботами, а також фейковими сторінками. -
У соціальних мережах зареєстрована величезна кількість підроблених профілів, створених для збирання інформації, провокацій, поширення маніпулятивних повідомлень, панічних настроїв, або ж - з метою шахрайства.
Поставте плюсики в чат ті, хто наштовхувався в соц мережах на підробні сторінки.
Слайд 49
Ось вам і приклад
На слайді ви бачите, як багато сторінок у Олега Винника. Насправді важко розібратися, які з них справжні, а які підробні.
Слайд 50
Не зайвим буде знати, як перевірити профіль незнайомця в соцмережі.
Для цього потрібно відкрити профіль незнайомої людини в соцмережі і задати собі питання, які бачите на слайді… *(перечитую)*
Чим більше відповідей «ТАК», тим більше шансів, що перед вами - нежива людина. Тобто обліковий запис створений третьою особою.
Слайд 51
Що Ви знаєте про Ковід? напишіть, будь-ласка, в чат.
Слайд 52
Розмовляючи сьогодні з вами про проблеми літніх людей, ми не можемо обійти тему ковіду, від якої страждає все людство. А старші люди перебувають у зоні особливого ризику. Тому коротко торкнемося питань «інформаційного шуму» навколо цієї загрози. Правдивість інформації тут особливо важлива.
Слайд 53
А які чутки Ви чули про Covid-19? Подумайте, будь ласка, і напишіть в чат.
Слайд 54
Погляньте на цей слайд
Тут наведені приклади найбільш поширених вигадок про Ковід, які з'явилися в інформаційному просторі дуже швидко після виникнення цієї хвороби.
Зрозуміло, що ніякої користі вони не принесли. Навпаки: тільки безлад в головах і панічні настрої.
Слайд 55
Отже , найдоцільніше в цій ситуації звертатися по інформацію до офіційних джерел, зокрема – до сайту МОЗ (Міністерство охорони здоров'я).
Тут ви дізнаєтеся актуальну інформацію про вакцинування, зокрема – і про поширені фейки про вакцини.

Слайд 56
Перед вами перелік неправдивої інформації про вакцини з сайту МОЗ. Зараз не будемо на ньому прицільно зупинятись.
Слайд 57
А ось для наочності приклад спростування фейку про вакцинацію (також із сайту МОЗ)
Стисло зачитуємо фейк і факт
Отже, ще раз закликаємо вас користуватися офіційними джерелами, оскільки інформація про ковід і все , що з ним пов'язано, постійно оновлюється і змінюється.
Слайд 58
А зараз хочу у вас зипитати як допомогти собі та близьким вберегтися від шкідливих інформаційних впливів. Напишіть рекомендації в чат, які спадають вам на думку?
Слайд 59 (5 слайдів)
Нарешті підсумуємо.
Варто дотримуватися вказаних на слайді рекомендацій щодо свідомого споживання інформаці.
(зачитую рекомендації зі слайду!)
Слайд 60
ІІІ. Висновок
Отже, Завжди усвідомлюйте, якого роду інформація вам на даний момент потрібна. Не заковтуйте усе підряд!
Фільтруйте інформацію. Довіряйте лише фактам.
І особливо важливо! Якщо зіштовхнулися з труднощами чи проблемами, не усамітнюйтесь!
Зверніться по допомогу до родича, доньки чи сина, до онуків, сусідів, знайомих!
Не соромтеся, якщо ви чогось не знаєте чи не вмієте!
Самі діліться знаннями і досвідом зі своїми літніми друзями, родичами, знайомими.
І тоді все буде добре!
Слайд 61
Ще наводимо приклади надійних інформаційних платформ
Слайд 62
Дбайте про людей літнього віку
Слайд 63
Дякую за увагу ,
Слайд 64
Контакти
Слайд 65
Анонс наступного вебінару.

Вебінар 3. Як підтримати себе та близьку людину у важку хвилину

(Т. Г. Кравцова)

Час	Зміст	Слайд
19.00 - 19.05	**І. Вступ.** Технічна інструкція, вступ - коротка розповідь про проект, організатори, тощо. Пов'язаність проекту з пандемією COVID - 19. Представити ведучу.	
19.05 -	**ІІ. Опрацювання теми вебінару**	1

19.06	**1. Психіка. Тіло чи душа?** Вітаю вас, шановні учасники і учасниці нашого вебінару. Актуальність проблематики психологічної підтримки і самопідтримки в сучасних умовах навряд чи потребує особливого обгрунтування, зважаючи на ситуацію з COVID-19. Пандемія зачепила в тій чи іншій мірі кожного з нас… Особливо загрозливо ситуація виглядає для літніх осіб.... тема “як підтримати.. у важку хвилину ” - мова йде про більш тривалі у часі виклики, Ми розглянемо не лише швидкі способи самопідтримки, але й стратегічні напрямки … Для того, щоб вирішити проблему, необхідно спочатку визнати її наявність. Стрес. хронічний стрес. Його наслідки (коротко- та довготермінові) та особливості прояву. На що звернути увагу, щоб вчасно забезпечити адекватну допомогу і підтримку. Запрошую до активної участі...	
19.07 - 19.09	Отже, щоб дещо зорієнтувати вас у змісті вебінару, давайте ознайомимося з планом нашої роботи. Парадокс полягає у тому, що коли ми говоримо про по суті звичні речі, які відбуваються кожного дня, про повсякденні переживання, наш емоційний стан і думки, спілкування, кохання та дружбу, тобто сферу психічного, або психологічного, виявляється, що ми стикаємося з найбільшою кількістю міфів, упереджень, побутових забобонів і тому подібного ... Зараз багато різноманітної інформації, багато селебрітіз та авторитетних осіб, до який подекуди дослухаються прості люди висловлюють свої суб'єктивні судження… Статті та поради у соціальних мережах. Надто багато суперечливої інформації Саме тому ми почнемо трохи здалеку. Перш ніж переходити до практичного блоку нашого вебінару з обговоренням …. спробуємо, розібратися як влаштована наша психіка, як перебігають і яким закономірностям підпорядковуються психічні процеси. Для ефективного самоконтролю і самопідтримки нам необхідно розуміти основні принципи роботи нашого мозку і нашого тіла, потрібно розуміти свій внутрішній світ, що нас лякає, приводить у розпач та приносить задоволення Допоможе краще зрозуміти як себе, так і іншого Щось нам зрозуміло інтуїтивно, проте деякі ідеї знайшли своє наукове обґрунтування останнім часом завдяки успіхам нейробіології, еволюційної психології, соціальний наук та інших галузей. Дані, які вдалося отримати завдяки прориву у технічній галузі, зокрема завдяки функціональному МРТ, вражають. Систематизуємо наші здогадки, можливо позбавимость від певних упереджень, дізнаємось щось нового. Отже, такі основні підтеми, які ми оглянемо: … (план)	

19.09-19.10	Отже. Психіка. психологія. ці слова часто використовуються нами. і цікаво, що ми вкладаємо у цей зміст. Питання про походження психіки є дискусійним. Його вирішення залежить від прийняття позицій еволюціонізму або релігійного світогляду. Чи замислювалися ви про те, що ж таке і для чого існує наша психіка?! Орієнтація, пізнання, пристосування і регуляція , комунікація, перетворення навколишнього середовища суперечки щодо психіки або душі точаться мабуть всю історію існування людства...	
19.11 - 19.13	А тепер **питання до учасників**:... Душа і тіло: чи протиставляєте ви ці поняття? обговорення Наукова традиція (матерія та свідомість), релігійний світогляд!! ... Все це часто призводить до протиставлення. Негативні упередження- ти у такому віці, варто вже думати про духовне, а не матеріальне (+ мається на увазі тілесне) “психофізіологічна проблема”. поведінковий підхід Холістичний підхід. ціле більше, ніж сума частин	4
19.14-19.15	Я пропоную розглянути наступний слайд. Основні форми прояву психіки у науці певною мірою штучне розділення для вивчення, виокремлення предмету та об'єкту… сучасна психологія надихається здобутками нейробіології і нейропсихології, етології та еволюційної психології тощо Психіка тісно і нерозривно пов'язана з тілом, розділення досить умовне. Ми народжуємося в тілі, розвиваємося в ньому, і особливості його безпосередньо обумовлюють наш стан, помираємо ми також в ньому. *Короткі коментарі за структурою слайду щодо взаємоповязаності та взаємообумовленості компонентів.*	5
19.16	**2. У фокусі потреби та емоції.** А тепер я хочу перейти до наступного поняття - “Потреби”. Що ж таке потреби? внутрішній стан психологічного чи функціонального відчуття недостатності чого-небудь, проявляється в залежності від ситуаційних чинників виявляються у вигляді емоційно забарвлених бажань, потягів, прагнень Це Рушійна сила (мотор) нашої діяльності - К. Левін	6
19.17-19.19	А тепер хочу залучити вас до обговорення. ? Дякую за ваші коментарі та думки, пропоную розглянути наступний слайд:	7. **?**
19.20-19.22	Потреби, їх задоволення. Властиві не лише людям, але й вищим тваринам. Пов'язати це з обговоренням, висловленими думками. їх ієрархічність, як на них вплинув карантин? Навіть потенційні загрози, які ми можемо живо собі уявити нами	8

	сприймаються як реальна загроза. Бажання отримувати **задоволення** (гра слів) - один з основних (нейробіологічних) мотиваторів нашої діяльності. І саме на цей механізм варто спиратися при піклуванні про себе, а не сподіватися на нашу силу волі.	
19.23- 19.24	Щоб краще проілюструвати ієрархічну структуру наших потреб, запрошую вас до перегляду наступного слайду. Хочу познайомити вас з теорією про будову мозку...	9
19.25	На наступному слайді ви бачите які групи потреб “живуть” у яких відділах мозку Конструкція створювалась протягом млн років еволюції. а найбільш драматичні зміни відбулися у людства протягом навіть не останнього тисячоліття, а століття. Приклади: Що ми сприймаємо як небезпеку? …. Логічним продовження нашого обговорення є наступне:	
19.26	Емоції. Визначення. Якщо коротко - це маркер нашого стану і задоволеності **потреб**. я думаю ви можете навести приклади висловів, як ми говоримо про емоції, коли ми повязуємо безпосередньо з тілом переживання	
19.27- 19.28	Питання: позитивні і негативні? Обговорення	12
19.29- 19.30	Питання: шкідливі? позбавитись?Обговорення	13
19.31- 19.40	Отже, емоції. не є прерогативою виняткова людства. *Базові емоції*. Коментарі щодо них. роз'яснення та приклади. Найбільш природна і дуже фізіологічна річ - найбільш культурно зарегульована. до чого це призводить.обмежені можливості їх контролювати, повязаність цих процесів з темпераментом 5 базових емоцій. соціальні емоції - **сором та провина**. Які складнощі виникають зараз	14
19.41-	Питання: про самоконтроль	15
19.42- 19.43	Роз'яснення наступного слайду та обговорення Щоденне напруження та спроби приховувати свій стан та істинні емоції дуже виснажують. Сила волі - має обмежений ресурс, що швидко вичерпується та потребує відновлення. (посилання на різноманітні психологічні експерименти на наукові дані). Щодо глюкозу - приклад про вплив голоду на наші рішення, з гумором (діти, люди похилого віку, дані досліджень щодо обвинувачувальних вироків: Дослідники протягом 10 місяців спостерігали, як судді в ізраїльських в'язницях виносять	16

	рішення про умовно-дострокове звільнення. І виявилося, що шанс укладеного вийти з в'язниці достроково залежить в першу чергу від того, в який час його справа потрапила до судді. Перші кілька прохань найчастіше задовольнялися, далі відсоток схвалених прохань поступово знижувався і до обіду падав майже до нуля. Потім судді йшли підкріпитися, і після їх повернення історія в точності повторювалася:	
19.44-47	Розбираючи як влаштована наша емоційна сферу важливо познайомити вас з таким поняттям ... Запропонувати поставити + чи - стосовно того чи знайомі з таким поняттям. обговорення. Основа розуміння. Гендерні відмінності. Материнська поведінка тощо Тіньова сторона емпатії - Емоції, міміка та невербальні прояви (положення тіла тощо) можуть передаватися від одного до іншого. Варто лише людям зібратися в одному місці - всі заряджаються одним і тим же настроєм емоційним. Робота наших дзеркальних нейронів - основа емпатії. Проте для того, щоб … Автоматичні реакції (на кшталт змушених позіхань можуть бути доволі неприємними). Система комунікації довербальна, автоматизована і чим менше ми усвідомлюємо її роботу, тим більш негативні наслідки можуть бути. Підвести основні підсумки щодо емоцій: притаманни всім (в іншому разі - алекситимія, та її наслідки, психосоматичні захворювання, ігнорування своїх відчуттів та симптомів тощо) найліпший контроль - працювати над кращим усвідомленням. зв'язувати з мисленням, зменшення афекту тощо. Звертатися за підтримкою до близьких. Розділити радість теж приємно ...	
19.48-19.50	**3. Обережно, стрес!** Переходимо до наступної теми: стрес, визначення. Пропоную переглянути **відео**	
19.51-19.53	Одразу після відео - наступний слайд. Що важливо розуміти про вплив стресу на літніх людей Запропонувати учасникам порозмірковувати після вебінару і скласти перелік своїх симптомів, що пов'язані зі стресом. Можливо є певні закономірності. Як лакмусовий папірець проблем і знак попередження про необхідність піклування про себе	
19.54-19.55	Щоб підсумувати вище розглянуті поняття, пропоную вам розглянути наступний слайд, де викладено основні чинники, які можуть…	
19.55-19.56	**4. Тривога. У пошуках рівноваги.** Окремо хочу приділити увагу Тривозі. Реакція на стрес!!! найбільше скарг мабуть саме на неї, оскільки фоново з нами	

	вже понад рік… Обговорення. Запитати (+ -) чи стикалися самостійно, чи можливо в близькому колі Відчуття напруги на фоні побоювань про те, що скоро трапиться щось погане; ці думки не завжди усвідомлюються. Важко організувати цілеспрямовану діяльність. Важко «знайти собі місце», можуть тремтіти кінцівки, збивається ритм дихання тощо.	
19.57-19.59	Давайте розбиратися як ми можемо відновити рівновагу, Що може допомогти доволі швидко: У фокусі - тіло (приклади щодо інтуітивної опіки про тіло) Коментарі. Що ми можемо зробити для літніх близьких Не зловживайте алкоголем, психоактивними речовинами	23
20.0020.05	**5. Знаходимо ресурси для себе та підтримки близької літньої людини.** стратегічний підхід - наші ресурси, Спираючись на всі дані, що я наводила вище, потреби, коментар Контроль! важливість ! коментарі де ми перегинаємо палицю інколи Психологічна стабільність - приналежність та відчуття що від **тебе щось залежить**, Відновлюємо безпеки!!!захищеність поруч з іншими У фокусі - ТІЛО ! приклади, коментарі щодо літніх людей, Відносини, в яких людина відчуває підтримку, що її розуміють і свою цінність: Алгоритм: 1) визнати, що хтось у розпачі (роздратований тощо, легалізація почуттів) 2) потім - заспокоїти 3) ліше після цього спробувати розібратися з ситуацією і спробувати знайти шляхи вирішення	
20.05-20.07	Ключові поради щодо спілкування з літніми рідними. Універсальними	25
20.10	**ІІІ. Висновок.** Можемо перейти до основних висновків	26

Вебінар 4. Слова та їх значення: що ми говоримо та як це розуміють люди літнього віку (Л. М. Дяченко)

1. Обговорення змісту ключових понять Проєкту: «літня людина» і «карантин». Виявлення значень, які вкладають у них учасники вебінару.

СЛАЙД 1

Доброго вечора, шановні учасники вебінару! Перш ніж розпочати нашу з Вами взаємодію, пропоную познайомитись із планом наших дій на найближчу годину.

СЛАЙД 2

Сьогодні під час вебінару ми будемо обговорювати такі ключові слова, як «літня людина» і «карантин», виходячи з власного їх розуміння. Поміркуємо, які ж почуття та емоції може відчувати людина літнього віку в умовах карантину. Створимо разом перелік

висловлювань, які ми найчастіше використовуємо, прагнучи підтримати літніх людей. Порівняємо яке значення ми вкладаємо у наші слова підтримки та як їх розуміють люди літнього віку. Також спробуємо видозмінити наші традиційні висловлювання так, щоб у них дійсно звучала підтримка.

СЛАЙД 3

Основним каналом нашого з Вами спілкування буде чат, де кожен з Вас матиме змогу написати відповіді на поставлені запитання та висловити свої міркування, щодо означених пунктів плану. Отже, запрошую Вас до взаємодії.

СЛАЙД 4

Розпочнемо з пункту першого: ключові слова Проєкту та вебінару. Ми будемо формулювати їхні значення, спираючись на власні асоціації.

СЛАЙД 5

Отож, подумайте, які асоціації у Вас виникають, коли Ви чуєте слова «літня людина» і напишіть, будь ласка, свої асоціації у чат. І ми маємо вже перші результати. Дякую за Вашу активність у чаті! Так дійсно доволі багато асоціацій ми вкладаємо у це поняття «Літня людина».

СЛАЙД 6

Попередньо ми провели опитування серед користувачів соціальних мереж. Ось які результати ми отримали. Старість, пенсія, дідусь, бабуся, онуки, дорослі діти, самотність, хвороби, страх смерті, спогади, досвід, наставник, підсумки життя і так далі.

СЛАЙД 7

Наступне слово для створення переліку наших асоціацій «карантин». Отож, подумайте, які асоціації у Вас виникають, коли Ви чуєте слово «карантин» і напишіть їх, будь ласка, у чат. Ми маємо вже перші результати. Дякую за Вашу активність у чаті!

СЛАЙД 8

Користувачам соцмереж ми також запропонували написати свої асоціації до слова «карантин». Ось такі результати ми отримали Обмеження, ізоляція, хвороба, вірус, загроза зараження, захист, маска, режим, самотність, невизначеність і так далі.

СЛАЙД 9

Тепер спробуємо об’єднати наші асоціації – літня людина в умовах карантину.

2. Характеристика почуттів та емоцій літніх людей в умовах карантину.

СЛАЙД 10

Пригадайте, будь ласка, що відчуває літня людина в умовах карантину. Які почуття та емоції виникають? Та напишіть, будь ласка, у чат. В чаті вже починають з’являтись дописи. Дякую, що поділились з нами.

СЛАЙД 11

Таке саме питання ми поставили у соцмережах. І отримали такий результат: печаль, сум, тривога, страх, невизначеність, ізольованість, самотність, неспокій, цікавість, інтерес та інше. Зазвичай ми розподіляємо емоції та почуття на позитивні й негативні. Хоча це доволі суперечливе питання. І тут. серед цих почуттів та емоцій є як позитивні, так і негативні. Негативні все ж переважають. Ми не завжди здатні самостійно подолати ці емоції. Спілкування з іншими людьми допомагає нам виявити, обговорити, визнати і прийняти ці емоції та почуття. Хто ж маже нам у цьому допомогти?

СЛАЙД 12

Якщо Ви літня людина, хто може підтримати Вас у період карантину? Напишіть, будь ласка, в чат. Дякую за ваші відповіді.

3. Складання переліку вербальних висловлювань, які найчастіше застосовують співрозмовники під час надання психологічної підтримки – слова підтримки.

СЛАЙД 13

Дійсно серед тих, хто може нас підтримати в умовах карантину наші близькі люди: діти, онуки, чоловік, дружина, родичі, друзі, сусіди.

СЛАЙД 14

А ось якщо поруч з вами є літня людина, як Ви можете підтримати її в період карантину? Напишіть, будь ласка, свої міркування в чат. Дякую за вашу активність у чаті.

СЛАЙД 15

Так ми можемо зателефонувати, цікавитись самопочуттям, зробити покупки, разом гуляти на свіжому повітрі, виконувати спільну діяльність, заохочувати заняття улюбленою справою та хоббі на багато іншого.

СЛАЙД 16

Водночас, коли ми взаємодіємо одне з одним та з літніми людьми у період обмежень та ізоляції, важливого значення набувають слова підтримки, які ми говоримо.

СЛАЙД 17

І я пропоную вам наступне питання. Подумайте, будь ласка, які слова підтримки Ви говорите найчастіше! Тепер прошу вашої уваги. Цього разу ми будемо записувати ці слова не в чаті, а на дошці Падлет. Що ми для цього зробимо: спочатку, зайдіть, будь ласка, в чат. Там ви побачите посилання. Натисніть на нього. Перед вами з'явиться інтернет сторінка, де ви побачите запитаття «Які слова підтримки ми говоримо найчастіше?» Щоб додати свої слова підтримки, натисніть на кружечок із плюсом у нижньому куті праворуч. На екрані з'явиться віконечко для ваших слів. Напишіть у віконечку ваші слова підтримки. Щоб додати іншу відповідь, натисніть на полі цієї сторінки і ви знову побачите кружечок з плюсом у нижньому куті праворуч.

Щойно ми звами спільно створили перелік слів, які ми найчастіше використовуємо, щоб підтримати іншу людину або ж заспокоїти її. Подивіться на ці слова і пригадайте, коли ви були чимось занепокоєні чи стурбовані, чи говорили вам якісь із цих слів?

СЛАЙД 19

Ми повертаємось до презентації і бачимо перед собою питання: Чи завжди ці слова допомагають заспокоїтись, коли вас щось турбує? Якщо так, поставте в чаті + (плюс). Якщо ні, поставте в чаті – (мінус). І ми бачимо в чаті переважну більшість мінусів, бо не завжди такі слова підтримки допомагають нам заспокоїтись. І тут виникає логічне питання: а чому так відбувається. Знайти на нього відповідь нам допоможуть наукові знання з психології спілкування.

СЛАЙД 20

Зокрема ми звернемось до комунікативної моделі німецького психолога Фрідемана Шульца фон Туна і розглянемо три ситуації спілкування. Свою комунікативну модель німецький вчений назвав «Чотири роти» і «Чотири вуха». Тобто ми говоримо на чотирьох рівнях і чуємо повідомлення теж на чотирьох рівнях, тобто чотирма вухами. На думку фон Туна спілкування це більше, ніж просте висловлювання, бо кожне повідомлення має чотири рівня значення: факт, емоції, ставлення і заклик до дій. Що це означає?

СЛАЙД 21

У кожному реченні, яке людина говорить комусь, вона повідомляє не лише певний ФАКТ, тобто (Що відбувається? Які обставини?), а й інформацію про себе: ЕМОЦІЇ (Що я відчуваю в цих обставинах?), СТАВЛЕННЯ до співрозмовника, та ЗАКЛИК ДО ДІЙ, тобто яких дій я очікую від співрозмовника.

СЛАЙД 22

Водночас спілкування – це процес двосторонній. На думку вченого, сприймання кожного повідомлення також відбувається на чотирьох рівнях. Тому він говорить про слухання чотирма вухами. Вухо фактів: Про які події та обставини мені повідомляють?. Вухо емоцій: Які емоції відчуває мій співрозмовник? Вухо ставлення: Як до мене ставиться співрозмовник? Вухо закликів до дій: До яких дій спонукає мене співрозмовник?

СЛАЙД 23

За ідеальних умов усі 4 рівні говоріння і слухання мають збігатись, працювати одночасно та злагоджено. Тобто коли ми одночасно повідомляємо факт, називаємо емоції, висловлюємо ставлення, та озвучуємо дії, яких очікуємо від співрозмовника. Водночас і

слухати ми маємо одночасно чотирма вухами: чути факти, розпізнавати емоції, сприймати ставлення та чути заклик до дій.

СЛАЙД 24

Але насправді цього не відбувається, оскільки на спілкування впливає багато як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Наприклад, наш співрозмовник повідомляє певний факт, а ми чуємо його вухом ставлення. Коли після перегляду результатів роботи начальник повідомляє «У вашій роботі є недоліки», а підлеглий чує це повідомлення вухом ставлення і робить висновок про те, що його зусилля не цінують.

СЛАЙД 25

Або інший варіант: начальник говорить на рівні закликів до дій «Виправте, будь ласка, недоліки», а підлеглий чує ці слова вухом емоцій: «Дістало! Не буду я нічого виправляти» або «Дістало! Взагалі нічого не робитиму». Коли рівні говоріння і рівні слухання не збігаються, стаються непорозуміння, а іноді з'являються образи.

4. Аналіз найбільш поширених ситуацій ускладненого спілкування між дорослими дітьми й батьками похилого віку, які перебувають в умовах карантину.

СЛАЙД 26

Спробуймо застосувати цю комунікативну модель на конкретних прикладах. Для цього ми використаємо слова підтримки, які ми найчастіше говоримо. І поміркуємо що цими словами хотів сказати мовець і як ці слова може зрозуміти слухач.

СЛАЙД 27

Уявімо собі таку ситуацію. Мама літнього віку стурбована повідомленнями про те, що через високий рівень захворюваності запроваджують карантин. Доросла донька говорить такі слова: «Заспокойся! Не треба нервувати!». Як ви вважаєте, що цими словами хотіла сказати донька своїй мамі. Напишіть, будь ласка, в чат.

СЛАЙД 28

Це припущення, бо ми не знаємо усіх обставин розмови. Також ми не знаємо з якою інтонацією були сказані ці слова. У це одне повідомлення, доросла донька може вкладати кілька значень, наприклад: (Карантинні обмеження тимчасові! Тому не треба нервувати) – це факт; (Мене непокоїть твій емоційний стан! Зважаючи на твоє здоров'я, краще заспокойся) – це емоції. (Для мене важливо як ти почуваєшся) – це ставлення; (Варто спокійніше реагувати на введення карантину, бо це вже не вперше) – це заклик до дій.

СЛАЙД 29

Щойно ми розглянули одне повідомлення на чотирьох рівнях мовлення. А тепер поміркуємо, як це повідомлення може зрозуміти слухач, якому ці слова адресовану. Як ви вважаєте, як ці слова може зрозуміти мама. Напишіть, будь ласка, в чат.

СЛАЙД 30

Слова доньки мама може сприймати також на чотирьох рівнях: «Тривожність може послабити здоров'я» – це вухо фактів. «Як тут заспокоїтись? Літні люди в групі ризику!» – це вухо емоцій. «Вона не хоче говорити про мої почуття» – так чує вухо ставлення. «Я змушена сама впоратись із тривожністю» – це вухо заклику до дій, тому мама може зрозуміти ці слова як відмову доньки допомогти справитися з тривожністю.

5. З'ясування причин виникнення непорозумінь у спілкуванні з літніми людьми, зокрема під час надання психологічної підтримки у спілкуванні під час карантину.

СЛАЙД 31

Тепер спробуймо розібратись що може стати причиною непорозуміння. Тобто які рівні говоріння і слухання можуть не збігатись. Додамо трішки деталей до цієї ситуації. Отож мама літнього віку стурбована повідомленнями про те, що через високий рівень захворюваності запроваджують карантин. Вона говорить доньці: «Жах! Знову запровадять карантин!». Водночас вона почувається у небезпеці, бо літні люди в групі ризику. Як ви вважаєте на яку рівні мама буде говорити це повідомлення: факт, емоції, ставлення чи заклик до дій? Напишіть, будь-ласка, відповідь в чат! На якому рівні говорить мама?

СЛАЙД 32

Так це рівень емоцій. Підказкою нам є слово «жах». Перша її реакція – емоційна. Але все ж тут ми не володіємо повною інформацією, бо не чуємо маминої інтонації, яка теж може стати підказкою для визначення рівня мовлення.

СЛАЙД 33

У відповідь донька говорить слова «Заспокойся! Не треба нервувати!», маючи на увазі, що треба спокійніше реагувати на введення карантину. Як ви вважаєте на якому рівні тут говорить донька? Факт, емоції, ставлення чи заклик до дій? Напишіть, будь-ласка, відповідь в чат! На якому рівні говорить донька?

СЛАЙД 34

Так це рівень заклику до дій. Мамо, заспокойся. Хоча тут теж ми не володіємо повною інформацією, міміка наших анімованих героїв статична, і ми не чуємо інтонації доньки. А інтонація може змінити напрям розмови. Наприклад, «мамо….., заспокойся» (тут буде заклик до дій), або ж «мамо, та заспокойся» (і тут співрозмовник вже може почути ставлення до себе). Ось тут і виникає непорозуміння, яке спричинене розбіжностями у рівнях говоріння і слухання. Коли мама говорить на рівні емоцій, а донька відповідає на рівні заклику до дій, або на рівні ставлення. І у мами може виникнути повне нерозуміння, чому донька так говорить. Бо в даний момент мама говорить на рівні емоцій і чує вухом емоцій.

СЛАЙД 35

І як наслідок. У відповідь донька може отримати такі слова: «Як тут заспокоїтись, якщо я в групі ризику. Мене це дуже турбує» Я почуваюся в небезпеці». І може з’явитись, навіть образа на доньку.

СЛАЙД 36

Поглянемо ще на одну ситуацію. Це вже спілкування телефоном. Телефонна розмова теж непроста річ, бо ми не можемо бачити міміку співрозмовника, хоча можемо чути його інтонацію. Ми в цьому випадку теж не чуємо інтонації героїв, нам залишається тільки її уявляти. Тож уявімо собі ситуацію спілкування між батьком та сином. Тато вже знудився, перебуваючи вдома на самоізоляції. У телефонній розмові син йому говорить: «Усе буде добре. Скоро все закінчиться». Як ви вважаєте, що цими словами хотів сказати син? Напишіть, будь ласка, в чат! Маємо вже перші відповіді. Дякую вам. Так! І ці всі варіанти цілком можливі.

СЛАЙД 37

Розглянемо ще кілька з можливих варіантів. Отже, син може говорити батькові ці слова, прагнучи повідомити факт – «Самоізоляція тимчасова і скоро закінчиться»; або ж висловити власну стурбованість – «Я турбуюсь про тебе, але не знаю як тебе розрадити»; або повідомити йому свої ставлення, щоб підтримати його – «Ти впораєшся. Ти завжди був для мене прикладом»; або звернутись до тата із закликом – «Почекай ще трішки. Скоро повернешся до звичного життя». Звичайно, має значення з якою інтонацією буде вимовлена фраза.

СЛАЙД 38

Водночас не забуваємо про те, що ці слова батько може почути одним з чотирьох вух. Тому звертаюсь до вас із питанням. Як ви вважаєте, як ці слова може зрозуміти батько? Напишіть, будь ласка, в чат. Маємо вже перші варіанти. Щойно ми разом створили перелік із можливих варіантів.

СЛАЙД 39.

Отже, ці слова тато може почути і зрозуміти, наприклад, на рівні фактів: «Усе колись закінчиться. А коли закінчиться ця самоізоляція?»; на рівні емоцій – з деякою образою і заздрістю: «Вам добре говорити. Ви живете звичним життям»; на рівні ставлення – «Нікому я не потрібний. Ви тільки обіцяєте, що все буде як раніше»; на рівні закликів до дій – «Від мене хочуть, щоб я сидів, мовчав, чекав і терпів».

СЛАЙД 40

Тепер розглянемо що може стати причиною непорозуміння. Де може бути розбіжність у рівнях говоріння і слухання? І також додамо трішки деталей. Тато вже знудився, перебуваючи вдома на самоізоляції. У телефонній розмові з сином він так і говорить: «У вже знудився на цій самоізоляції!», сподіваючись отримати від сина пораду чи пропозицію чим зайнятися, в таких обмежених умовах. Цілком можливо, що тато вів досить активний спосіб життя до самоізоляції, тому для нього ці умови не комфортні. І вже традиційне питання до вас, дорогі учасники: як ви вважаєте на яку рівні тато говоритиме це повідомлення: факт, емоції, ставлення чи заклик до дій? Напишіть, будь-ласка, відповідь в чат!

СЛАЙД 41

Так це рівень заклику до дій. Підказкою нам є слово «знудився», тобто прагну активності, взаємодії.

СЛАЙД 42

Водночас син на цей заклик відповідає такими словами: «Усе буде добре! Скоро усе закінчиться», маючи на увазі таке значення своїх слів: «Самоізоляція закінчиться і життя поступово повернеться у звичне русло». І тут знову питання до вас, дорогі учасники. Як ви вважаєте, на якому рівні ці слова говорить син: факт, емоції, ставлення чи заклик до дій? Напишіть, будь ласка, в чат вашу відповідь. На якому рівні говорить син? Дякую, за ваші відповіді.

СЛАЙД 43

Так, син говорить на рівні фактів. І вже можемо простежити розбіжності у рівнях говоріння і слухання. Коли тато говорить на рівні заклику до дій, а син відповідає на рівні фактів.

СЛАЙД 44

І наступною фразою батька може бути така «І що тепер: сидіти, чекати і терпіти?». Чому так? Бо тато попередньо говорив на рівні заклику до дій, тому почув слова сина вухом заклику і відповів на рівні заклику до дій. Ось і отримали непорозуміння з людиною літнього віку. Тому Фрідеман Шульц фон Тун говорить про те, що ми маємо слухати, чотирма вухами, але зазвичай чуємо тільки одним або двома.

СЛАЙД 45

Зараз ми звами матимемо можливість потренувати наше вміння слухати. Ми подивимось два коротких відео з уже знайомими нам героями: літні батьки та їх дорослі діти. Дивлячись відео, дайте відповідь на два питання: На якому рівні говорить мама? Яким вухом чують діти? Факт, емоції, ставлення, заклик до дій. Відповідь напишіть, будь ласка, відповідь в чат. Кожне відео ми дивимось двічі.

СЛАЙД 46

Отже, відео перше. Так мама говорить на рівні емоцій (я рада, що діти приїхали) та на рівні ставлення (прагнення нагодувати як прояв турботи про дітей) також є заклик до дій (сідайте до столу). Син чує вухом фактів (ми це й за місяць не з'їмо). Донька чує вухом закликів до дій (для чого так багато готувати, мені треба берегти фігуру).

СЛАЙД 47

Тепер питання до наступного відео. На якому рівні говорить донька? Яким вухом чує батько? Напишіть, будь ласка, в чат! Це відео ми теж подивимось двічі.

СЛАЙД 48

Отже, відео друге. Так донька говорить на рівні фактів (шаф стара й скоро розвалиться) та на рівні закликів до дій (її треба викинути), а тато чує вухом емоцій (нізащо, ця шафа має особливе значення). Ці два відео допомогли нам упевнитись в тому, що те, що ми говоримо, не завжди буде почуто на тому ж рівні. А реакція і відповідь співрозмовника буде залежати від того, яке вухо в нього чує гостріше.

СЛАЙД 49

Ось, наприклад, у розмові старших дітей з літніми батьками ми часто можемо почути слова: «Подзвони мені, коли тобі щось знадобиться». І мама цю коротку фразу може почути одним із чотирьох вух.

СЛАЙД 50

Наприклад, вухом фактів «Коли знадобляться продукти чи ліки, я можу подзвонити доньці» (і вона заспокоїтись).

СЛАЙД 51

Або ж навпаки мама може почути їх вухом емоцій «Іноді мені важко сказати чого я дійсно потребую» (тут може виникнути почуття збентеженості).

СЛАЙД 52

Або може почути вухом закликів до дій «Можна дзвонити у будь-який час» (і зрадіє, а потім може перепитувати доньку чому вона так довго не брала слухавку).

СЛАЙД 53

Або ж мама почує ці слова вухом ставлення «Мені допоможуть тільки тоді, коли я попрошу» (і засмутиться). Тому важливо не лише чути чотирма вухами, а й говорити одразу на чотирьох рівнях (як говорить Фрідеман фон Тун – говорити одразу чотирма ротами), щоб зменшити кількість непорозуміть у спілкуванні.

6. Визначення некофліктних способів вербальної взаємодії з особами літнього віку в умовах карантину.

СЛАЙД 54

Отже, узагальнимо, що варто врахувати у спілкуванні, коли ми слухаємо. Намагайтесь чути чотирма вухами: 1) пам’ятайте, що люди не завжди повною мірою висловлюються; 2) запитуйте в людини про її почуття та емоції; 3) проявляйте повагу до точки зору, яка відрізняється від вашої; 4) не спирайтесь тільки на власні здогадки; 5) ставте уточнювальні запитання: чи правильно я тебе розумію; як ти почуваєшся; 6) повідомляйте співрозмовнику, що для вас важливе його самопочуття; 7) уточнюйте «Чи хотів би ти про це поговорити?» і повідомляйте про свою готовність «Я готовий разом з тобою…»

СЛАЙД 55

Що будемо враховувати у спілкуванні, коли говоримо: 1) не обмежуйте своє мовлення короткими фразами; 2) говоріть про свої почуття. Інші люди не можуть здогадатись як Ви себе почуваєте; 3) говоріть близьким, що вони для вас важливі; 4) повідомляйте близьким, у чому вам потрібна допомога та якої підтримки ви потребуєте; 5) домовтесь про час та тривалість спілкування. Співрозмовник може бути зайнятий протягом дня; 6) замість «Ти-повідомлення» використовуйте «Я-повідомлення».

СЛАЙД 56

«Ти-повідомлення» не завжди позитивно сприймається співрозмовником. Часто його чують вухом ставлення (мене не поважають, або мою точку зору не хочуть враховувати), або заклику до дій (мене до чогось змушують). Щоб уникнути непорозумінь замініть «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення». Тобто говоріть не конкретно про іншого, а про себе та про свої переживання. Наприклад, замість «Ти надто нервуєш! Заспокойся». Скажіть: «Я турбуюсь про тебе, Мені важливі твої почуття, можемо разом подумати як змінити ситуацію на краще». Столова «Потерпи! Усе закінчиться» можна замінити такими «Я хочу тобі допомогти, але іноді не знаю як. Давай поговоримо, що ми можемо покращити у цих обставинах». Доволі поширену фразу «Подзвони мені, коли тобі щось знадобиться» можна змінити так: «Я не завжди можу бути поруч. Для мене важливо знати якої саме допомоги ти потребуєш». Пропоную закріпити наші знання і подивитись на слайдах як можна видозміти слова підтримки з попередніх трьох ситуаціях.

7. Повторний аналіз ситуацій ускладненого спілкування з літніми людьми з урахуванням рекомендованих некофліктних способів вербальної взаємодії.

СЛАЙД 57

Ситуація один: мама стурбована повідомленнями про запровадження карантину. Доросла донька говорить такі слова: Заспокойся! Не варто нервувати!

СЛАЙД 58

Тепер змінимо їх, пам’ятаючи про чотири вуха: «Я розумію, що карантинні обмеження незвичні та неприємні. Я готова поговорити про те, що тебе турбує. Ми разом подумаємо, як покращити ситуацію».

СЛАЙД 59

Ситуація два: тато знудився, перебуваючи вдома на самоізоляції. У телефонній розмові син йому говорить: Усе буде добре! Скоро все закінчиться

СЛАЙД 60

Тепер змінимо слова сина: «Умови карантину змінюють звичне життя та створюють обмеження. Вони незвичні, але тимчасові. Для мене важливо, як ти почуваєшся. Давай поговоримо, що ми можемо зробити, щоб у цей непростий час було легше».

СЛАЙД 61

Ситуація три: в умовах карантину мама намагається уникати великих скупчень людей. Але насамоті почувається стурбовано. Донька пропонує мамі: «Подзвони, коли тобі щось знадобиться».

СЛАЙД 62

Змінимо це висловлювання доньки, щоб у словах звучало більше підтримки: «Я йду по продукти (або в аптеку). Що тобі принести? Після 18:00 я вільна – зможемо спокійно поговорити і прогулятись парком».

СЛАЙД 63

Для узагальнення усього сказаного пропоную Вам переглянути коротке відео за матеріалами Проєкту. Вона стане в нагоді тим, поруч з ким є літні люди.

8. Рекомендації щодо врахування емоційного стану осіб літнього віку під час надання їм психологічної підтримки.

СЛАЙД 64

І наостанок коротке завдання для перевірки гостроти наших чотирьох вух. Ми починали вебінар ключовими словами. Ключовими словами і закінчимо. Сьогодні під час вебінару ми використовували переважно поняття «літня людина». Водночас поруч із ним часто використовують інші, зокрема: «людина поважного вік» та «людина похилого віку». Отож маємо три поняття «літня людина», «людина поважного віку», «людина похилого віку». Подумайте, яке з цих понять вам відгукнулося більше. Яке б ви обрали. Зараз перед вами з’явиться віконечко для голосування. Позначте одне з цих понять, яке вам відгукнулось більще.

ГОЛОСУВАННЯ

Розглянемо чому такий розрив у кількості виборів, застосовуючи наші знання про чотири вуха: факт, емоції, ставлення, заклик до дій.

СЛАЙД 65

Коли ми чуємо поняття «літня людина», що ми чуємо: факт, емоції, ставлення, заклик до дій. Напишіть, будь ласка в чат! Що ми чуємо?

СЛАЙД 66

Перш за все ми чуємо факт: людина в літах, людина, яка прожила багато літ, багато років.

СЛАЙД 67

Рухаємось далі. Коли ми чуємо поняття «людина поважного віку», що ми чуємо: факт, емоції, ставлення, заклик до дій. Напишіть, будь ласка в чат!

СЛАЙД 68

Так, в першу чергу ми чуємо ставлення: повага до людини, вік поваги.

СЛАЙД 69

І в нас залишається ще одне поняття «людина похилого віку». Що ми чуємо тут? факт, емоції, ставлення, заклик до дій. Напишіть, будь ласка в чат!

СЛАЙД 70

Коли ми чуємо поняття «людина похилого віку», найбільш часто виникають питання: чому вона похилилась, куди вона похилилась, хто і чому її похилив і так далі. Так ми чуємо заклик до дій.

СЛАЙД 71

Водночас може виникнути емоційна реакція: незгода, протест. Чому це людина в літах має обов'язково похилитись? Або навпаки жаль, так постава людини в літах змінюється, життя як захід сонця, схиляється до свого завершення. І в кожного це емоційне сприймання буде різним. Тому для когось це слово видається недоречним, а для когось цілком прийнятним і навіть нейтральним. Тому не даремно на початку вебінару ми говорили про те, що те як ми сприймаємо слова і ситуацію довкола нас, залежить від нашого емоційного стану також. Тому слухайте чотирма вухами, говоріть на чотирьох рівнях і турбуйтесь про свій емоційний стан.

9. Інформація про проєкт «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину». Виконавці та грантова підтримка: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, Національний фонд досліджень України

СЛАЙД 72

Познайомитись з матеріалами Проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» за підтримки Національного фонду досліджень України та дізнатись більше про нього ви можете на сторінках соціальних мереж. На Ютуб-каналі «Вік обраних» можна знайти відеоролики та відеозаписи вебінарів, створених у рамках цього проєкту.

Вебінар 5. Секрети спілкування з людьми старшого покоління

(О. М. Ігнатович, Г. П. Татаурова-Осика)

1. Люди літнього віку

Слайд 1.

О.М.: Вітаю! Сьогодні ми розкриємо Вам деякі секрети спілкування з людьми поважного віку.

Слайд 2.

І для того, щоб краще зрозуміти секретні особливості спілкування у літньому віці, спочатку давайте з Вами з'ясуємо, хто ж такі «люди літнього віку»? Про своє бачення пишіть у чаті, і поки ви пишете, я продовжу…

Слайд 3.

Крім питання про те, яких людей можна віднести до категорії осіб літнього віку, ми обговоримо сьогодні такі моменти як: комфортне старіння, соціально-психологічні сфери комфортного старіння, ризики передчасного старіння, сприймання процесу старіння, продуктивне спілкування, секрети спілкування, магія слова, а також подивимося відеоролик «Як знайти розраду в період карантину», коли спілкування обмежене.

Отже, обговорюємо питання, хто такі люди літнього віку? Чи є вже у нас відповіді слухачів у чаті? (читає чат, узагальнює відповіді)

Слайд 4.

Г.П.: Так, літній вік – влучна назва. Це вік обраних, вік мудрості. Відлік цього етапу життєдіяльності починається приблизно у 60 (75) років і триває до закінчення життя людини.

Як один з найскладніших періодів життя, літній вік пов'язаний з поступовим зниженням фізіологічних і соціальних функцій. І у цей час дуже важливою є комфортне для людини соціально-психологічне оточення.

2. Комфортне старіння

Слайд 5.

До речі, про комфортне старіння є така притча:

Один старий чоловік переїхав жити до свого сина, невістки і чотирирічного онука. Його руки тремтіли, очі погано бачили, хода була важкою . Сім'я їла разом за одним столом, але старі, тремтячі дідусеві руки і слабкий зір ускладнювали цей процес. Горошини сипалися з ложки на підлогу, коли він затискав в руках стакан, молоко проливалося на скатертину.

Син і невістка стали все більше дратуватися через це.

– Ми повинні щось зробити, – сказав син. – З мене досить того, як він шумно їсть, пролитого ним молока, і розсипаної їжі на підлозі.

Чоловік і дружина вирішили поставити окремий маленький столик в кутку кімнати.

Слайд 6.

Там дідусь став їсти на самоті, в той час як інші члени сім'ї насолоджувалися обідом. Після того, як дідусь двічі розбивав тарілки, йому стали подавати їжу в дерев'яній мисці. Коли хтось із родини мигцем поглядав на дідуся, іноді у нього були сльози в очах, тому що він був зовсім один. З тих пір єдиними словами, які він чув на свою адресу, були зауваження, коли він не втримував виделку або розсипав їжу.

Чотирирічний хлопчик спостерігав за всім мовчки. Одного вечора, перед вечерею, батько помітив його граючим з дерев'яною тріскою на підлозі. Він ласкаво запитав малюка:

– Чим ти займаєшся?

Слайд 7.

Так само довірливо хлопчик відповів:

– Я роблю маленьку миску для тебе і мами, з якої ви будете їсти, коли я виросту.

Хлопчик посміхнувся і продовжив працювати .

Ці слова так приголомшили батьків, що вони втратили дар мови. Потім сльози заструмували на їхніх обличчях. І хоча жодного слова не було сказано, обидва знали, що треба зробити. Того ж вечора чоловік підійшов до дідуся, взяв за руку і ніжно проводив його назад до сімейного столу

Слайд 8.

Чим відгукнулася Вам ця притча та про що вона для Вас? Напишіть про це у чаті.

О.М.: Для мене ця притча про те, що наші батьки – це ми самі через 20 чи більше років, а також про те, що важливим є саме забезпечення людині комфортного старіння й її можливості продуктивного спілкування, а не залишати її на самоті у власній родині. (читає чат, узагальнює).

Для того, щоб забезпечити літній людині комфортне старіння, необхідно розуміти психологічні особливості людей цього віку. Звісно, серед осіб цієї вікової категорії є різні люди, ставлення яких до світу, інших людей і себе самих під час старіння відрізняється внаслідок індивідуально-психологічних особливостей, таких як темперамент, характер, здібності.

Слайд 9.

Як Ви вважаєте, чи всі люди літнього віку старіють однаково або такі відмінності зумовлюють різні варіації процесу старіння? Напишіть про це у чаті.

3. Сфери комфортного старіння

Слайд 10.

Г.П.: (читає чат, узагальнює). Серед усього різноманіття можливих варіацій виокремлюють чотири соціально-психологічні сфери, які вважаються благополучними, комфортними для подальшого розвитку літньої людини. Отже, комфортне старіння для різних типів людей може розгортатися у сферах:

Слайд 11.

Соціального середовища, коли люди, які закінчивши свою професійну діяльність, беруть активну участь в різних соціальних процесах: участь у громадському житті, надають допомогу тим, хто її потребує. Таке проведення часу дозволяє відчути затребуваність, уникнути негативних думок і вести активний спосіб життя.

Слайд 12.

Саморозвитку, хобі. Коли літня людина всю свою енергію акумулює на самоосвіту, розваги, подорожі, займається справами, на які у більш молодому віці у неї не вистачало часу. Люди, що відносяться до цього типу, відмінно пристосовуються до будь-яких умов і ситуацій.

Слайд 13.

Домогосподарства. Найчастіше до цього типу належать жінки літнього віку, які присвячують весь вільний час своїй родині і вирішенню побутових проблем. В силу своєї зайнятості у них не залишається часу на зневіру, апатію, психологічні переживання і негативні емоції. Вони відчувають затребуваність і абсолютно задоволені своїм життям.

Слайд 14.

Здоров'я. Цей тип характерний для людей літнього віку, основна мета яких - турбота про своє здоров'я. Їх моральне задоволення прямо пов'язане зі станом здоров'я і може змінюватися в залежності від самопочуття. До негативних моментів представників цього типу відноситься підвищена тривожність, настороженість, перебільшення уявних хвороб.

Слайд 15.

Чи визначали Ви, до якого типу належите Ви самі чи Ваші рідні, чи впізнали себе або їх за описом? Дайте свою відповідь та до якого типу належите Ви самі чи Ваші рідні напишіть у чаті.

4. Ризики передчасного старіння.

О.М.:(читає чат, узагальнює) Дуже цікаво, а чи можемо ми говорити про ризики передчасного старіння у комфортних сценаріях?

Слайд 16.

Г.П.: Серед усіх можливих ризиків, найбільш впливовими є чинники, що сприяють передчасному старінню:

1. Зниження фізичної активності.
2. Відсутність інтересів.
3. Звуження сфери діяльності.
4. Відчуття самотності, спустошення.
5. Занурення людини в негативні думки.

А цікаво чи переживали такі стани ті, хто нас слухає. Відгукніться ті з Вас, хто хоча б один раз на тиждень відчуває на собі:

Слайд 17. Зниження фізичної активності - поставте плюсики у чаті, будь-ласка

Слайд 18. Відсутність інтересів - поставте плюсики у чаті, будь-ласка

Слайд 19. Звуження сфери діяльності- поставте плюсики у чаті, будь-ласка

Слайд 20. Відчуття самотності, спустошення – поставте плюсики у чаті, будь-ласка

Слайд 21. Занурення людини в негативні думки - поставте плюсики у чаті, будь-ласка

Слайд 22.

О.М.: А як на вашу думку, якщо на людину літнього віку постійно впливають такі чинники, чи змінюється її поведінка, дії, стиль спілкування?

Дайте свою відповідь у чаті.(читає чат)

5. Сприймання процесу старіння

Г.П.: Така ситуація характеризується різними змінами, які виражаються в наступних проявах:

Слайд 23.

Вразливість. Досить часто люди літнього віку не розуміють значення деяких слів і вважають, що невдалі жарти спрямовані на їхню адресу. У спілкуванні з людьми похилого віку слід бути максимально уважними та зважувати кожне слово. Тільки доброзичливе спілкування допоможе уникнути уразливості.

Слайд 24.

Агресія. Ця емоція може виникати внаслідок гормональних збоїв або різних соціальних чинників. Якщо агресія носить епізодичний характер, варто набратися терпіння і дізнатися у людини про причини занепокоєння. Однак якщо агресивна поведінка проявляється постійно і заважає жити оточуючим, слід звернутися за допомогою до фахівця.

Слайд 25.

Бажання висловитися. Одна з особливостей психіки людей літнього віку - прагнення хоч ненадовго повернутися в той період, коли вони були затребувані і повні фізичних сил. Тому досить часто вони в розмові зациклюються на спогадах і цілком віддаються спогадам. В цьому випадку необхідно вислухати людину і плавно змінити тему розмови.

Слайд 26.

Тривожність. Нерідко погіршення здоров'я і відчуття неповноцінності викликає тривогу і занепокоєння. Літня людина не хоче відчувати себе тягарем і впадає в пригнічений емоційний стан. Щоб уникнути депресії старого, близькі люди повинні спробувати налаштувати людину на позитив, піднявши її самооцінку: хвалити за будь-які досягнення, вчинки. Таким чином, вона відчує себе більш впевнено і, можливо, буде намагатися зробити щось корисне.

Слайд 27.

Забудькуватість. Причина таких проявів - різні зміни в структурі мозку. Згасання функцій головного мозку - незворотний природний процес, запобігти якому неможливо. Якщо забудькуватість не вносить дискомфорт в життя такої людини, не варто надавати цьому великого значення. Однак якщо з'являється реальна загроза її здоров'ю та життю, потрібна допомога лікаря-психіатра, який встановить причину психічного розладу і призначить лікування, коригуюче поведінку.

Слайд 28.

Скупість. Пенсійний вік практично завжди означає зниження фінансових можливостей і це, звичайно, негативно позначається на емоційному стані людини. Вона починає економити грошові заощадження, намагається жити за коштами, які отримує щомісяця у вигляді пенсійних виплат. Звідси з'являється ощадливість, яку близькі люди нерідко приймають за скупість.

Слайд 29.

Сприймання інформації. Проблеми з концентрацією уваги і слухом в літньому віці виникають досить часто. Тому при спілкуванні з літніми людьми, які мають такі особливості, говорити потрібно голосно, а мова повинна бути чіткою. Якщо людина не розуміє, про що розмова, слід повторити цю ж інформацію ще раз, підібравши більш прості вирази та фрази. Важливо знати, що складні речення утруднюють розуміння інформації літньою людиною, і вона починає ще більше усвідомлювати свою безпорадність. Щоб бесіда стала для цієї людини інформативною, потрібно говорити повільно, дружелюбно, робити між реченнями паузи. Це дозволить літній людині зрозуміти суть розмови і взяти активну участь в бесіді.

6. Продуктивне спілкування.

Слайд 30.

О.М.: Так, здатність людини літнього віку підтримувати бесіду є дуже важливою. Це дозволяє продуктивно спілкуватися з іншими. Як Ви вважаєте, що значить продуктивне спілкування для літньої людини? Висловлюйте свої думки, шановні слухачі, пишіть про це у чаті.

Слайд 31.

Г.П.: Спілкування як одна з основних форм життєдіяльності дуже важливе у літньому віці. Продуктивне спілкування включає не лише обмін інформацією, але й обмін думками, діями, емоціями у спільній діяльності з іншими, що деяким чином обмежується впливом вікових особливостей у літньому віці.

Слайд 32.

О.М.: На що ж необхідно звертати увагу іншим у спілкуванні з людьми поважного віку? Пишіть про це у чаті. (читає чат).

Слайд 33

Г.П.: Також звертати увагу треба на те, що у літньої людини може погіршуватися здатність бачити, чути, відчувати запах і смак. Але такі зміни відбуваються зазвичай поступово. Вони виявляються в тому, що людина гірше (повільніше) реагує на інших, може щось або когось не почути (недочути), не побачити (недобачити), не відчути. Зважайте на це, спілкуючись із рідною людиною.

Слайд 34.

Літня особа краще пам’ятатиме те, зміст чого розуміє, адже в неї краще працює логічна пам’ять, ніж механічна. Тому не дивуйтеся, що літнім особам складніше навчитися користуватися мобільним телефоном, комп’ютером.

Літні люди краще пам’ятають те, що було раніше, за часів їхньої молодості, але можуть не згадати того, що відбулося вчора, бо в них краще функціонує довготривала пам’ять, ніж короткотривала.

Слайд 35.

О.М.: Зрозуміло, вікові особливості, індивідуально-психологічні відмінності, різні типи та стилі спілкування стають підставою того, що літні люди по-різному ставляться до сучасного життя та подій у ньому. І у свою чергу таке відбувається залежно від їх особистісної позиції. Які бувають особистісні позиції літніх людей та як вони дозволяють їм сприймати процес старіння?

Слайд 36.

Г.П.: Дуже цікаве питання. Адже різні особистісні позиції вимагають й різних підходів до порозуміння у спілкуванні з людьми старшого віку. Отже, серед особистісних позицій можна виокремити такі:

Слайд 37.

Конструктивна. Цієї позиції дотримуються люди, які завжди спокійні і впевнені у собі. Вони позитивно сприймають всі життєві етапи, зберігають позитивний настрій і оптимізм впродовж усього життя. Така позиція дозволяє сприймати процес старіння природно і не зациклюватися на різних вікових змінах.

Слайд 38.

Залежна. Як правило, така позиція проявляється у тих осіб, які впродовж життя мали пасивний спосіб життя, нічого не досягли (за їх думкою) і мали занижену самооцінку. Такі люди і в літньому віці розраховують тільки на допомогу оточуючих, їх співчуття і підтримку, при цьому самі навіть не намагаються змінити своє життя на краще.

Слайд 39.

Захисна. Така позиція властива людям, які з ненавистю ставляться до процесу старіння, не бажають приймати допомогу оточуючих або близьких людей і намагаються вести максимально активний спосіб життя. Така поведінка є для них нормою і допомагає відчувати себе незалежними і затребуваними навіть у літньому віці.

Слайд 40.

Ворожа до інших. Люди з такою позицією звинувачують у всіх своїх проблемах тільки оточуючих. До процесу старіння вони також відносяться з ненавистю і намагаються залишитися затребуваними не тільки в професійній сфері, але і в суспільному житті. Відповідають агресивно на співчуття інших та спроби їм допомогти. Будь-який вид діяльності, яким займаються такі люди літнього віку, приносить їм моральне задоволення і незалежність.

Слайд 41.

Ворожа до себе. Як правило, така позиція характерна для людей, які страждають депресивними станами. Вони ні до чого не прагнуть, не мають хобі, захоплень, відчувають себе нещасними, непотрібними і наближення старості сприймають як закінчення своїх «мук».

7. Секрети спілкування

Слайд 42.

О.М.: Якщо узагальнити все сказане раніше, то виходить, що зміни, які відбуваються в літньому віці, і фізичні, і психологічні. Через індивідуальні особливості вони проявляються по-різному. Як же порозумітися у спілкуванні з людьми поважного віку коли вони такі різні?

Слайд 43.

Г.П.: Дуже важливо приділяти літній людині увагу, дарувати турботу, любов і доброзичливе ставлення. Тоді наближення старості не викликатиме негативні емоції і стане всього лише черговим етапом в житті. Наприклад, розмовляти з літніми людьми, що мають труднощі сприймання та опрацювання інформації внаслідок зниження слуху та зору, слід в повільному темпі, не перевантажуючи їх зайвими подробицями. Але в процесі розмови недоцільно робити занадто великі паузи (у цьому віці складніше швидко опрацьовувати великий обсяг інформації). Доцільно перепитати, як літня людина зрозуміла те, що їй повідомили, за необхідності повторити сказане, змінивши формулювання. Щоб запобігти помилковому трактуванню з боку літньої людини сенсу Ваших висловлювань, або приписуванню намірів, яких Ви не мали, необхідно переконатися, що людина інформацію зрозуміла правильно. При необхідності потрібно повторити її, можливо, записати або попросити літню людину повторити її. При цьому важливо не сердитися, якщо вона перепитує по кілька разів, а навпаки, заохочувати такі питання.

Слайд 44.

О.М.: Спілкуючись з людьми поважного віку, у яких відбулося погіршення здатності до пристосування, необхідно бути уважливим, спостережливим і толерантним, як з дитиною. Адже такі люди стають занадто чутливими до різноманітних змін у навколишньому просторі, тому їм дуже важко змінювати соціальне середовище. Реакція на такі зміни, на необхідність їх здійснювати може бути негативною (агресія, страждання, депресія). Нав'язування порад і своїх поглядів з Вашого боку породжує негативне ставлення літньої людини, сприймається ним як посягання на особисту свободу та незалежність, викликає різкий опір. Тому давати поради потрібно тоді, коли про це попросять, коли налаштовані їх вислухати і краще в непрямій формі.

Слайд 45.

Г.П.: Для людей старшого покоління важливо якомога довше зберегти ті цінності, той спосіб життя, який супроводжував їх у працездатному віці. Однак, з втратою працездатності, в житті людини багато чого змінюється, губляться і обриваються соціальні зв’язки, звужується коло спілкування. Далеко не завжди людям літнього віку вдається самостійно організувати своє життя, а тим паче у незвичних для них умовах, зберегти активні позиції, заповнити дефіцит емоційно забарвленого спілкування.

Слайд 46.

О.М.: Тому нам, їх родинам, близьким людям, а також працівникам служб соціального обслуговування належить велика роль у вирішенні цього важливого завдання шляхом:

• створення умов для вільного різноманітного спілкування людей старшого віку, для занять художньою самодіяльною творчістю та ремеслами;

Слайд 47.

Г.П.: а також шляхом:

• залучення літніх людей до процесів виховання, духовно-морального розвитку дітей та молоді;

Слайд 48.

• сприяння згуртованості осіб старшого покоління та залучення їх до діяльності громадських організацій, формувань, сфери політичних, соціально-економічних відносин;

Слайд 49.

• задоволення пізнавальних і культурних інтересів, збереження та підвищення загального інтелектуального рівня.

Слайд 50.

У суспільстві ширяться чимало стереотипів про поведінку людей похилого віку. Їх часто називають вередливими чи дратівливими, вони можуть бути пригніченими та забудькуватими. Але чи дійсно це завжди так? Як Ви вважаєте? Напишіть свою відповідь у чаті.

(читає чат, узагальнює).

Слайд 51.

О.М.: Дуже важливо показати людям похилого віку те, що вони не є тягарем для оточення. Адже часто в магазині, в супермаркеті можна спостерігати, як продавчиня чи покупці нарікають на старшу жінку, яка довго виймає гаманець з сумки, або не може зорієнтуватися, що їй потрібно.

Слайд 52.

Або ж коли водій підвищує голос на літнього пана, який повільно підіймається по сходах у транспорт.

Важливо усвідомлювати, що вони це роблять ненавмисне, їм справді тяжко. Можливо, у когось є труднощі із зором, у когось – зі слухом. Виражаючи свою дратівливість, ми таким чином проявляємо зневагу до цих людей.

Слайд 53.

У спілкуванні з літніми людьми важливо проявити доброту, показати свою безкорисність і чесність.

Важливо також вміти слухати, вміти оцінити ситуацію, що перешкоджає людині, дізнатися, які в неї фізичні обмеження, які вона має потреби. Варто навчитися гідно завершувати бесіду, якщо треба скерувати людину в інше русло. Намагатися не відмовляти в проханнях, якщо пообіцяли або ж не стверджувати, що всі прохання будуть виконані.

Слайд 54.

Загалом треба бути уважними – пам'ятати про культуру і традиції, які шанує людина.

Слайд 55.

Люди в старшого віку особливо потребують слів любові і поваги, вони хочуть знати, що прожили життя недаремно.

Слайд 56.

Пропоную шановним слухачам подивитися уривок з новин ТСН про корисність спілкування дітей з бабусями та дідусями.

https://www.youtube.com/watch?v=P4SQJZ6oGSs&ab_channel=%D0%A1%D0%BD%D1%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D0%B71%2B1

Слайд 57.

Дуже важливо дати їм зрозуміти, що вам важливі їхні почуття, вам важливо співпереживати і бути поряд. Якщо уважно слухати, то можна зрозуміти, чого людина хоче, що вона намагається донести. Варто якомога частіше перепитувати, застосовувати перефразування, емпатію. Коли ми перепитуємо, це також знак нашого вміння слухати, який допомагає успішній комунікації в подальшому.

Слайд 58.

Г.П.: Часто старші люди полюбляють багато розповідати про себе і деякі історії ми чуємо вже всоте. Треба розуміти, що ці історії з минулого інтегруються у теперішнє літньої людини і є дуже важливими для неї.

Якщо йдеться про втрати, то потрібно спробувати допомогти людині примиритися з втратами, допомогти спробувати відкрити чи використати нові можливості, знайти свою групу підтримки, як, наприклад, спільні молитовні зустрічі, «Клуби сеньйорів», медитація, пошук ресурсів.

Слайд 59.

Якщо літня людина під час карантину чи за інших умов знаходиться лише вдома, то їй нема з ким спілкуватися. Давайте подивимося відеоролик з порадами Алли Миколаївни Шевенко, наукового співробітника відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України про те де, як і з ким може поговорити людина, яка сама вдома. https://www.youtube.com/watch?v=5P9dqr-24ag&t=12s&ab_channel=%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%85

Слайд 60.

Так, у літньому віці відбуваються психоемоційні зміни, але людині треба навчитися їх приймати. Відбувається певна зміна ролей – хтось був мамою, а тепер бабусею або прабабусею, хтось працював, а тепер – на пенсії, хтось вважає себе тягарем. Але наше завдання показати, що навіть попри зниження їх соціальної активності, вони все одно цінні для родин і суспільства.

Слайд 61.

У європейському світі вважається правилом доброго тону поважати літніх людей і сприймати їх такими, якими вони є. Таке вшанування літніх людей було запропоноване влітку 1990 на генеральній асамблеї ООН. Давайте подвимося невеличкий сюжет з новин ТСН про це.

https://www.youtube.com/watch?v=JGPogAHPfxU

Слайд 62.

О.М.: Слід пам'ятати, що люди літнього віку бувають досить різними за стилем життя, світосприйняттям і психологічними змінами. У цей віковий період може відбуватися

внутрішньо особистісний конфлікт щодо ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів. Дехто починає сумувати за бурхливим і активним способом життя, а дехто відкриває для себе нові можливості. Тому поширюються стереотипи про те, що всі вони самотні та зневірені.

Слайд 63.

Звичайно серед них є здорові і хворі; ті, які проживають у родинах, і самотні; задоволені життям, життєрадісні, і ті, які почувають себе нещасливими; домосіди і ті, що ведуть активний спосіб життя, мають домогосподарство та інші заняття. Адже навіть у літньому віці люди можуть вивчати сучасні інформаційні технології, займатися волонтерством, закохуватися, мати статевий потяг і переживати другу молодість.

Слайд 64.

І дуже добре, коли люди похилого віку здатні заповнити свій індивідуальний простір і час чимось важливим – садівництвом, доглядом за дітьми, власною справою чи подорожами.

8. Магія слова.

Слайд 65.

Г.П.: за планом сьогоднішнього вебінару ми переходимо до обговорення ще одного з секретів спілкування: магії слів

Немає магії сильніше ніж магія слів. Ви помічали, як легко образити людину, сказавши про неї щось погане?! Є такі люди, які не звернуть на це жодної уваги. Але не слід забувати про людей, яких можна вбити одним словом. Не в прямому значенні вбити, а в переносному. Знищити чиїсь надії, мрії, сподівання. У таких випадках, слід задати прислів'я : «Слово - не горобець, вилетить - не спіймаєш».

Треба думати про те, що кажеш. Іноді варто або підібрати потрібні слова, або взагалі промовчати. Також, є гарні слова. Вони можуть зробити людину щасливою. Сказавши щось приємне, ти здатен змінити не тільки настрій, а й саму людину, змінити її погляд на світ, погані думки замінити на кращі. Гарним словом, можна відкрити у людині щось нове та несподіване.

Слайд 66.

О.М.: І справді, керування власним мовленням може досягти такого рівня, що саме тільки слово, сказане з потрібним емоційним навантаженням і в певний час, може кардинально змінити життя оточуючих.

Якщо ви хочете підбадьорити близьку людину словами, можна сказати:

- «Спасибі, що поділився зі мною своїми почуттями» – така подяка за довіру зробить близьку людину ще більш відвертою. А можливість виговоритися як би знімає з неї частину вантажу, і складності вже не здаються надто глобальними.

Слайд 67.

- «Я розумію, як тобі зараз нелегко», «Я добре тебе розумію: зі мною теж таке було», «Я знаю, що ти зараз відчуваєш» – ці слова ви можете сказати в разі емпатії, коли з вами НАСПРАВДІ відбувалося щось подібне. Людині буває дуже корисний досвід іншого. Коли близька людина відчуває, що ви її розумієте, вона буде більш відвертою. Не буде відчувати себе самотньою й безпорадною. А чим більше і вільніше людина говорить про свої проблеми, тим швидше ці проблеми починають перетворюватися в завдання, які можна вирішити.

Слайд 68.

- «Не уявляю, що б я робив на твоєму місці, просто не уявляю, що ти зараз відчуваєш» – ці слова можна сказати в разі симпатії. Ви дуже хочете підтримати близького, але самі в подібну ситуацію ніколи не потрапляли. Така фраза підкреслює мужність, силу і стійкість людини, яка намагається впоратися з труднощами. Ця оцінка дозволить їй відчути себе впевненіше.
- **Слайд 69.**

- «Що я можу зробити, щоб допомогти тобі?» – це питання здатне відвернути від складної ситуації.
- «Мені дуже подобається в тобі ….» – перерахуйте позитивні якості близького, це вселить у нього впевненість і допоможе швидше впоратися з проблемами.

Слайд 70

Г.П.: Природна українська доброзичливість знайшла відображення в добрих словах-побажаннях здоров'я, щастя, добробуту.

Використовувайте у спілкуванні з літніми людьми такі узвичаєні словесні формули: „бувайте здорові",

Слайд 71.

„здоровенькі були",

Слайд 72.

„доброго Вам здоров'я",

Слайд 73.

„щасти Вам",

Слайд 74.

„миру і злагоди", „доброго ранку", „доброго Вам дня", „доброго вечора", „на добраніч",

9. Відеоролики

Слайд 75.

О.М.: Слова-побажання дуже важливі для підтримки літніх людей, особливо під час пандемії, яка охопила весь світ. Давайте подивимося відеоролик у якому відома людина, академік, доктор педагогічних наук, професор Неля Григорівна Ничкало ділиться думками про те, як знайти розраду в період карантину, коли спілкування обмежене**.**

- https://youtu.be/UJkL9N6rDyw

Слайд 76.

Г.П.: Шановні слухачі, наша зустріч добігає кінця, і настав час зробити висновки. Ми обговорювали сьогодні важливі питання та з'ясували, що продуктивне спілкування з людьми старшого віку залежить від індивідуально-психологічних та вікових особливостей літньої людини, її ставлення до світу, себе у цьому світі та до інших людей, а головне - від здатності тих, хто спілкується з такою людиною, бути уважними, толерантними, розуміти її й підтримувати в емоційно-насиченому спілкуванні.

Слайд 77. Дякуємо, що були сьогодні з нами !

Додаток В

Програма семінару-практикуму «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)»

Емоційна сфера та психічний стан літньої людини

Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про емоційну сферу людини, роль емоцій у розвиткові особистості; уміння обирати в різних ситуаціях адекватні методи емоційної регуляції та самопідтримки.

День 1. Тривалість аудиторної роботи - 5 годин

1. ***Анкетування учасників семінару-практикуму*** з метою виявлення потреб та особливостей психологічної допомоги працівникам у роботі з літніми людьми.
2. З***найомство з учасниками семінару-практикуму***. Представлення тренера, його, розповідь про свій досвід роботи. Запропонувати учасникам розповісти про те, які основні складнощі виникають в роботі з літніми людьми (конфліктні ситуації, взаємоповага, адекватність очікувань та вимог з обох сторін тощо).
3. ***Обговорення правил роботи в групі за модерації процесу тренером*** (дотримуватися конфіденційності, не оцінювати інших, говорити конкретно і від свого імені, спілкуватися за принципом "тут і тепер" тощо).
4. ***Обговорення з учасниками їхніх очікувань від участі в семінарі-практикумі та проблем, з якими вони стикаються у своїй професійній діяльності, надаючи послуги літнім людям***. Опрацювання масиву цієї інформації після проведення семінару-практикуму в різних регіонах матиме важливе науково-практичне значення.
5. ***Обговорення в групі загальних вражень після знайомства***. Доцільно обговорити, як учасники себе почувають, про що було просто говорити, що викликає в них найбільший інтерес, як їм було чути відгуки від інших, що хвилює і їх також тощо. Важливо сприяти створенню атмосфери відвертості для живої участі всіх в обговоренні для більш швидкого зближення і формування згуртованості групи.
6. ***Міні-лекція про механізми виникнення «базових» емоцій і значення емоцій в еволюційному розвиткові.*** Розуміння сутності емоцій, їхня відмінність від почуттів. Особливості вербального та невербального прояву емоцій та почуттів. Фізіологічна природа емоцій. Обмеженість можливостей людини щодо контролю за їхнім виникненням поряд із різноманітними способами їхнього вираження. Взаємозв'язок між різними системами організму людини та проявом її емоцій. Усвідомлення та переживання емоцій. Функції емоцій; значення сигнальної та адаптивної функцій. Роль емоцій у міжособистісній взаємодії. Базові емоції та їхні особливості, відмінність від складних емоцій. Необхідність усвідомлення людиною свого емоційного стану й імпульсів та направлення цієї енергії у конструктивне русло.
7. ***Вправа «Емоції за 3 хвилини».*** Мета вправи: сприяти усвідомленню різноманітності світу емоцій. Учасники за 3 хвилини мають написати якомога більше емоцій, які вони знають. Висновок: в середньому за 3 хв людина здатна визначити близько 30 емоцій, а

загалом емоційна сфера включає близько 300 емоційних станів. Порівняти написані емоції з емоціями з “кола емоцій Роберта Плутчика”.

8. ***Вправа «хороші» і «погані» емоції***. Виконується в мікрогрупах по 3-4 учасника. Учасники мають розподілити емоції на «хороші» і «погані». Далі відбувається групове обговорення, аналіз і порівняння думок. Актуалізація теми заборони на відчуття «поганих» емоцій.
9. ***Вплив емоцій на регулювання міжособистісного спілкування, регуляцію дистанції, відстоювання своїх прав*** тощо. Наголосити, що основна проблема у спілкуванні - не емоція як така, а форма, в якій ми її проявляємо.
10. ***Вправа «Чотири базові емоції».*** Учасники мають працювати в парах, написати коли і в яких ситуаціях відчували емоції гніву, страху, горя, радості; у яких формах їх проявляли. Загальне обговорення.
11. ***Міні-лекція про «соціальні» емоції, про роль емоцій в нашому житті.*** Соціальні емоції як ефективний засіб зворотного зв'язку з реальним світом та регулювання ефективної взаємодії. Конвенціональні правилаха їхнього вираження (а також заборони на деякі з них), обумовлені як культурально, так і конкретними умовами сімейного виховання. Заперечення, знецінення, нехтування деякими «негативними» емоціями, які соціально не схвалювалися, наслідки цього (втрата чутливості до себе і своїх потреб, нервові зриви, соматизація). Проблеми, пов’язані з переживанням сорому, провини, заздрості. Обмеженість людини у контролі за своїми емоційними проявами. Емпатія, взаємодія, дзеркальні нейрони.
12. ***Міні-лекція «Методи емоційної регуляції та самопідтримки. Локус контроля, визначення меж своєї відповідальності»***. Власні потреби людини та способи їхнього відстоювання: приємні активності для тіла (душ, масаж, обійми) та регулярні фізичні навантаження: дихальні вправи, релаксація, медитація; улюблені та важливі заняття; гумор та підтримка рідних, друзів, лікаря, психотерапевта. Проблема звернення уваги на свої емоції. Баланс між потребами і правами та обов’язками перед іншими (робочі зобов’язання, сімейні, інші стосунки). Поняття «психологічних меж». Обмін досвідом щодо цього в контексті роботи з особами літнього віку.
13. ***Підведення основних підсумків та обмін враженнями***. Групова дискусія за результатами першого дня роботи. Визначити те, що нового дізналися учасники сьогодні, що було найбільш важливим і цікавим.
14. ***Домашнє завдання***: опрацювати надані матеріали за темою роботи. Подумати над тим, що допомагає вам відновити рівновагу, коли ви відчуваєте сильні емоції. Після перегляду мультфільму «Думками навиворіт» (рос. «Головоломка», англ. Inside Out) подумати про таке: Чи схожа на вас певною мірою героїня мультфільму, своїми реакціями, поведінкою тощо? А як ви реагуєте на зміни, конфлікти та складні обставини у своєму житті? Яким чином ви підтримуєте себе?

Індивідуальні консультації з окремими учасниками. Тривалість - 1 година.

Вікові психологічні особливості літніх людей та вплив стресу на їхнє самопочуття

Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про вікові психологічні особливості літніх осіб, про вплив стресу на їхнє самопочуття; уміння ураховувати вікові особливості літніх осіб у професійній діяльності.

День 2. Тривалість аудиторної роботи - 4 години

1. ***Обмін думками та враженням*** за результатами роботи у перший день.
2. ***Обговорення результатів виконання домашнього завдання***.
3. ***Обговорення змісту роботи на день та можливих запитів стосовно цього дня***, з урахуванням програми, з якою ознайомлені учасники.
4. ***Вправа «Вікові зміни в літньому віці»***. розділитися на групи. Що складаються з 4-5 учасників. Обговорити у вузькому колі вікові зміни, які відбуваються з літніми людьми. Структурувати ці зміни на (фізичні, емоційні, когнітивні, соціальні). Акцентувати увагу та них змінах, про які учасники згадують найчастіше. Взаємозв'язок між цими змінами.
5. ***Міні-лекція «Вікові особливості літніх людей: фізіологічні та нейробіологічні зміни. Психологічні особливості осіб цього віку»***. Зміни в різних системах організми літньої людини. Особливості вищої нервової діяльності у цьому віці. Динаміка інтелектуальної діяльності у літньому віці (пам'ять, мислення, увага, уява). Мудрість літньої людини. Можливі доповнення, приклади тощо. Зміни в емоційно-вольовій сфері людини літнього віку. Соціальні зміни в літньому віці. Динаміка міжособистісного спілкування людини цього віку. Змінювання її соціального статусу. Проблематика смислу життя у віці пізньої дорослості. Потреби літньої людини та можливості їхнього задоволення. Нижчі, фізіологічні та вищі, духовні потреби літньої людини. Вплив задоволеності потреб літньої людини на якість її життя. Важливість різноманітних потреб у літньому віці.
6. ***Групове обговорення*****:** наскільки наше самопочуття та психологічний стан впливають на відношення з іншими? Як ми спілкуємося з іншими, коли зазнаємо впливу стресу? Модерація з боку тренера. Приклади з елементами саморозкриття. Почуття гумору та певна самоіронія з боку тренера в цьому контексті допоможуть учасникам легалізувати свої складнощі у взаємодії з іншими, що сприятиме виробленню більш конструктивних способів поводження з цим.
7. ***Міні-лекція на тему «Особливості впливу стресу на самопочуття літніх людей. Його наслідки для здоров'я»***. Стрес як захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. Стрес як фізіологічна та психологічна реакція людини на зовнішні подразники. Реакція організму людини на стрес. психологічні ознаки стресу. Види стресу: гострий та хронічний, позитивний та негативний, фізіологічний і психоемоційний тощо. Причини стресу в літньому віці (вихід на пенсію, втрата рідних та близьких, хвороби, події в суспільстві тощо). Наслідки стресу для літньої людини, вплив хронічного стресу на її здоров'я.
8. ***Вправа «Країна (місто), комфортна для людей у літньому віці»*** - проективна методика, в основі якої є питання змісту та сенсу життя, психологічних меж і спілкування, безпеки та комфорту. Відбувається розподіл учасників на групи по 4-5 осіб, після цього у кожній групі на великому аркуші малюють карту своєї уявної країни. Далі мають придумати назву країни; обміркувати, що і де розміщуватиметься в цій країні; визначити ролі президента та консулів. Наголосити на тому, що вплинути на

фізіологічне старіння у цьому фантастичному світі неможливо, втім можна організувати собі будь-які умови для життя і налагодити будь-які способи взаємодії будь з ким; учасники володіють абсолютною владою в своїй країні і можуть робити що завгодно. Обговорити правила проживання в країні, до чого вона прагне та інше. Розглянути можливі загрози ззовні і способи захисту від ворогів. Потім спробувати походити в гості в «інші країни» і розпитувати про їхні країни. Звернути увагу на можливі різні стратегії поведінки (співпраця, конкуренція, напад) тощо.

9. ***Обговорення результатів виконання вправи «Країна (місто), комфортна для людей у літньому віці»***. Обговорення пов'язане з такими питаннями; чи сподобалась вправа; які емоції я відчував під час неї; чому я вибрав певного партнера для цієї гри, які характеристики привернули мене; якої стратегії я дотримувався в облаштуванні своєї країни, в її зовнішній політиці і оборонних стратегіях; чи перегукуються ці стратегії з тими, яких я дотримуюся в своєму звичайному житті; як я реагував на зовнішні загрози; що цінного я можу винести з цієї вправи для себе (в контексті функціонування моїх психологічних меж та як я їх регулюю) та ін. Питання після вправи: 1) Які потреби літніх осіб ви вже врахували? Що уже є в місті, що наближає наше місто до ідеальної країни? 2) Що варто ще зробити в місті, щоб наблизити його до цієї ідеальної країни
10. ***Підведення основних підсумків та обмін враженнями***. Групова дискусія за результатами другого дня роботи. Визначити те, що нового дізналися учасники сьогодні, що було найбільш важливим і цікавим.
11. ***Домашнє завдання***: опрацювати надані матеріали за темою роботи. Визначити перелік 5 осіб, з ким ви можете об'єднатися, або до кого можна звернутися по допомогу, щоб щось змінити на краще.

Індивідуальні консультації з окремими учасниками. Тривалість - 1 година.

Особливості конфліктної взаємодії в літньому віці людей та вплив стресу на їхнє самопочуття

Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про конфліктну і асертивну поведінку у ситуаціях професійної взаємодії; уміння обирати адекватні способи розв'язанні конфліктних ситуацій.

День 3. Тривалість аудиторної роботи - 4 години

1. ***Обмін думками та враженням*** за результатами роботи у другий день.
2. ***Обговорення результатів виконання домашнього завдання***.
3. ***Обговорення змісту роботи на день та можливих запитів стосовно цього дня***, з урахуванням програми, з якою ознайомлені учасники.
4. ***Вправа «Домовляємося»***. Розділити учасників на мікрогрупи, що складаються з 4-5 осіб. По-перше, вони мають переглянути свої списки з 5 осіб, до яких можна звернутися за допомогою і самостійно обрати когось одного, до кого можна звернулися для покращення життя літніх людей; по-друге, у своїй мікрогрупі обрати когось одного, до кого разом звернулися б за допомогою (мікрогрупа має домовитись про один кінцевий варіант); по-третє, група спільно обирає остаточно одну особу. Обговорення вправи, особливостей і стратегій поведінки; підведення підсумків.

5. ***Міні-лекція про асертивну поведінку***. Асертивність як уміння відстоювати свої права та межі, висловлювати почуття, погляди, поважаючи себе та свого співрозмовника. Пасивна, агресивна та асертивна поведінка. Партнерство та збереження поваги в асертивній поведінці. Проблема вибору людиною поведінки, яка відповідає ситуації. Порушення особистих меж у взаємодії. Життєві правила асертивної поведінки.
6. ***Експеримент зі стільцем***. Тренер під час перерви ховає один стілець. Далі учасникам групи пропонують зайняти свої місця. Спостерігаємо за поведінкою учасників в даній ситуації: того, кому не вистачило місця, інших членів групи. Далі відбувається обговорення про те, як почував себе учасник, якому не вистачило стільця; якою була поведінка решти учасників групи; чому вирішили рятувати учасника без стільця; чому виявляли гнів, роздратування; чи не було вам соромно, що ви сидите, а цьому учаснику не вистачило стільця?
7. ***Міні-лекція «Трикутник Карпмана»*.** Трикутник Карпмана або трикутник долі – це психологічна та соціальна модель взаємодії між людьми в трансактному аналізі. Ролі моделі: жертва, переслідувач (агрессор), рятівник. Характеристика кожної ролі, стосунки між кожним виконавцем. Трансформація рятівника у помічника, переслідувача - у співробітника, жертви - у відповідальну особу.
8. ***Групове обговорення*:** як літні люди реагують у конфліктних ситуаціях; як ми реагуємо на конфлікт з літніми людьми?
9. ***Міні-лекція «Конфлікт чи сварка? У чому відмінність»***. Сутність конфлікту і сварки, задачі і способи поведінки учасників. Проблеми розв'язанні конфлікту і сварки Протилежні точки зору та різні цінності: як ми справляємось з такими ситуаціями.
10. ***Вправа «Конфліктна ситуація між літньою людиною і працівником»***. Учасники мають розділитися на мікрогрупи по 3 особи. Взяти за основу певний сценарій розгортання конфлікту. Один учасник грає роль літньої особи, яка є не в гуморі, їй все болить, хочеться сваритися з кимось або жалітися чи буркотіти, другий – роль опікуна, який пробує різні способи взаємодії з нею – вислухати, заспокоїти, в чомусь переконати, тощо, владнати конфлікт. Третій учасник в ролі спостерігача. Далі учасники змінюються ролями, щоб кожен з учасників побував в усіх цих ролях. Відбувається обговорення в групі, де з'ясовують таке: чи сподобалась вправа; які емоції відчували під час неї; якої стратегії дотримувалися в конфліктній ситуації; як реагували на агресивні нападки з боку іншого; що допомагало заспокоїтися; що цінного можна винести з цієї вправи для себе тощо. Далі відзначають, які слова і фрази використовував кожен з трьох учасників: жертва, агресор, рятівник; обговорення того, як трансформувати ці ролі в ролі співробітника, помічника і відповідальної особи. Тренер підводить підсумки, структурує інформацію, акцентує увагу на ролі емоційної сфери і потреб літньої людини, зокрема її потребах бути вислуханою і почутою, впливати на ситуацію різними способами. окремо наголосити на тому, що не потрібно сприймати на свій рахунок можливі агресивні випадки з боку літніх осіб. В них свої складні обставини і подекуди вони займаються просто банальним «скиданням» напруги за допомогою іншого, хто опинився у зоні їх доступу.
11. ***Групова дискусія і спільне вироблення рекомендацій для більш успішного розв'язання конфліктних ситуацій***. Спираючись на пройдений матеріал та той новий досвід розуміння себе, на який можуть спиратися учасники. Максимальне їх залучення до того, щоб вони ділилися своїм позитивним досвідом, і негативним також – з метою визначення тих способів комунікації, які призводять до загострення конфлікту.

Підведення тренером підсумків дискусії. За потреби – структурування рекомендацій, вироблених на попередньому етапі. Наголошення на основних засадах неконфліктного спілкування: емпатійне уважне вислуховування; намагання зрозуміти точку зору та переживання іншого; я-повідомлення та уникнення звинувачень чи засудження або порад, про які не просила інша сторона.

12. ***Підведення основних підсумків та обмін враженнями***. Групова дискусія за результатами третього дня роботи. Визначити те, що нового дізналися учасники сьогодні, що було найбільш важливим і цікавим.
13. ***Домашнє завдання***: опрацювати надані матеріали за темою роботи.

Індивідуальні консультації з окремими учасниками. Тривалість - 1 година.

Емоційне (професійне) вигорання та мої ресурси

Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень емоційне, професійне вигорання та його вплив на особистість, ефективність її діяльності; уміння обирати оптимальні способи та користуватися різними ресурсами для виходу з таких ситуацій.

День 4. Тривалість аудиторної роботи - 5 годин

1. ***Обмін думками та враженням*** за результатами роботи у третій день.
2. ***Обговорення результатів виконання домашнього завдання***.
3. ***Обговорення змісту роботи на день та можливих запитів стосовно цього дня***, з урахуванням програми, з якою ознайомлені учасники.
4. ***Міні-лекція «Емоційне/професійне вигорання»***. Особливості роботи людей допомагають професій. Психофізіологічні механізми переробки переживання. Явище професійного/емоційного вигорання. Вигорання як синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і зумовлює виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Вигорання як захисна реакція організму, "нормальна" реакція на "ненормальну" ситуацію. Небезпека ретравматізації при витісненні проявів вигорання. Воно виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій, коли у людини немає можливості їх виплеснути і, таким чином «звільнитися». Схильність до вигорання представників різних професій, зокрема, пов’язаних з необхідністю багато і часто спілкуватися з різними людьми. Відчуття у зв’язку роботою постійного внутрішньо особистісного конфлікту та схильність до вигорання. Вплив на таку схильність індивідуальних якостей особистості, сприймання своєї професійної діяльності. Симптоми емоційного (професійного) вигорання (фізичні, емоційні, поведінкові, соціальні, інтелектуальні тощо).
5. ***Робота в групах «Причини вигорання»***. Учасники об’єднуються в групи по 4-5 осіб. Потрібно визначити причини, які зумовлюють вигорання соціальних працівників. Причини вигорання. Особисті якості, що впливають на вигорання. Обговорюються зовнішні причини і внутрішні. Результати записати на ватмані.
6. ***Вправа «Навіщо я роблю свою справу»***. Учасники письмово відповідають на питання «навіщо я роблю свою справу» (орієнтуючись не на причини, а на цілі / майбутнє), а

потім, п'ять разів поспіль, задавати питання «навіщо?». Групова дискусія за результатами вправи

7. ***Вправа «Повітряні кулі».*** Фасилітація обговорення почуттів, що виникають в роботі з людьми в психотравмуючих ситуаціях. Тренер запускає учасникам три повітряні кулі, одна з яких надута дуже слабо, друга - середньо, а третя - дуже сильно. Учасники перекидають один одному повітряні кулі. Далі відбувається обговорення Обговорення того, чим відрізняються кулі одна від одної; що загрожує кулям, які надуті занадто слабо або занадто сильно; яка куля наймічніша; чи зустрічалися вам люди, від яких було відчуття, що вони ось-ось лусnуть; які почуття їх переповнювали.
8. ***Міні-лекція «Стадії емоційного вигорання»***: 1) стадія мобілізації («Супермен набирає обов'язків»); 2) стенічна стадія витримки («Супермен втомився, але ще терпить»); 3) астенічна стадія («У супермена більше немає сил»); 4) стадія деформації («Супермен стає злодієм»).
9. ***Мій досвід***. Тренер описує власний досвід роботи з людьми в психотравмуючих ситуаціях і свої почуття в цих процесах. Учасники мають можливість поділитися своїм досвідом, отримати відгук від решти групи і обговорити схожість почуттів, що виникають.
10. ***Арт-терапевтична вправа «Портрет моєї вигораючої частини».*** Створення і конкретизація образу вигораючої частини особистості. Інструкція учасникам: створіть малюнок, маску, колаж, скульптуру тієї частини вас, яка вигорає зараз або вигорала раніше. Використовуйте всі наявні матеріали. У процесі створення знайдіть ім'я для вашої вигоряючої частини, почуйте її послання, що головне вона хоче вам сказати. Часто ця частина буває обпечена? Чи добре ви її знаєте? Які почуття до неї відчуваєте? Далі учасникам пропонується зануритися в роль своєї вигораючої частини і представити ці ролі іншим по колу. За бажанням учасники можуть поділитися думками з приводу виконання цієї вправи.
11. ***Арт-терапевтична вправа «Інтерв'ю з ролі».*** Вправа є продовженням попередньої. Учасникам пропонується розбитися на пари з тими, з ким їм буде комфортно працювати. Потім кожен з них по черзі дає інтерв'ю з ролі: «що необхідно тобі, вигораюча частина, який вид турботи, яку увагу? Які у тебе потреби?». Потім, також по черзі, людина знімає з себе роль вигоряючої частини і стає самою собою. Допоміжне «Я» передає побажання і вимоги вигорілій частини. Після цього від своєї особи людина приймає рішення - як він (вона) буде піклуватися про цю частину, як їй допомагати - і говорить про це «вигорілій» частини.
12. ***Вправа «Мої ресурси»***. Учасники працюють самостійно і кожен у таблицю описує свої ресурсні місця, справи та людей. Далі відбувається групове обговорення.
13. ***Вправа «Ресурси тіла»***. спрямована на заземлення, повернення у стан «тут і зараз». Застосовуються дихальні техніки.
14. ***Підведення основних підсумків та обмін враженнями***. Групова дискусія за результатами четвертого дня роботи. Визначити те, що нового дізналися учасники сьогодні, що було найбільш важливим і цікавим.
15. ***Підведення основних підсумків та відгуки учасників про семінар-практикум***.
16. ***Анкетування учасників по закінченню семінару-практикуму.***

Додаток Д

Зміст семінару-практикуму «Ефективна комунікація з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-19)»

Тема 1. Емоційна сфера та психічний стан літньої людини

Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про емоційну сферу людини, роль емоцій у розвиткові особистості; уміння обирати в різних ситуаціях адекватні методи емоційної регуляції та самопідтримки.

Тривалість аудиторної роботи – 5 годин.

День перший 10.00 – 16.00

Зміст	Час, хв	Ресурсне забезпечення
І.Знайомство. **Назва проєкту** Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину **Науковий керівник проєкту** Коваленко Олена Григорівна Мета даного проєкту: створити заходи для психологічної підтримки літніх осіб в умовах карантину і подолання життєвих труднощів, зумовлених вимушеною ізоляцією; Познайомити осіб, які професійно взаємодіють з літніми з психологічними особливостями осіб цього віку, особливостями взаємодії з ними в період вимушеної ізоляції. *Вебінари:* 1 Як подолати самотність за допомогою самореалізації 2. Інформаційна безпека літніх людей. 3. Як підтримати себе та близьку людину у важку хвилину. 4. Слова та їх значення: що ми говоримо та як це розуміють літні люди. 5. Секрети спілкування з людьми старшого покоління. *Радіопередачі:* 1. Когнітивні можливості людей різного віку. 2. Що таке «ідеальна модель старості» і чому ми так боїмося цих слів. *Відеоролики:* - Мої діти: вони мене не розуміють. - Як знайти спільну мову з онуками. - Як знайти внутрішню рівновагу, коли навколо не спокійно. - Чим себе вдома зайняти, коли на вулицю виходити не можна. - Як зберегти здоров'я і фізичну силу. - Як знайти розраду в період карантину.	**5**	

- Я лише вдома: де і як мені поговорити. - Як зробити своє життя щасливішим: мудрі поради від мудрих людей. - Де шукати відповіді і підтримку в різних ситуаціях. - Як допомогти батькам, коли в країні неспокійно. - Чому змінилися мої батьки. *Методичні рекомендації:* 10 порад літнім людям у період карантину. Буклети: Як допомогти впоратися зі стресом своїм літнім батькам, близьким та знайомим під час пандемії COVID-19. Як впоратися зі стресом людям літнього віку під час пандемії COVID-19. Також *відбувся обмін українсько-польським* досвідом надання психологічної підтримки людям у період карантину. *Сторінка у фейсбуці:* Психологічна підтримка літніх осіб; в інстаграм, ютуб канал «Вік обраних» та на сторінці інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна		
ІІ. Виклад основної інформації про тренінг **Ефективна комунікацію з літніми людьми та збереження власного психологічного здоров'я за стресових умов (пандемія COVID-18)** Форми роботи: міні-лекції, групові обговорення, групові та індивідуальні практичні завдання і вправи, самостійне опрацювання літературних джерел та наданих завдань Основні теми: (*записую на фліпчарті ключові теми)* 1. Емоційна сфера (функціонування, значення, регуляція тощо) та психічний стан людини. 2. Вікові особливості літніх осіб: фізіологічні та нейробіологічні зміни, особливості емоційної регуляції та спілкування з іншими, основні потреби осіб цього віку тощо. 3. Вплив стресу на психіку людини, особливості його прояву на наслідків для літніх осіб. 4. Розвиток навичок ефективної регуляції власного психічного стану та надання допомоги в цьому аспекті літнім особам. Соціально «неприйнятні» або несхвалювані емоції та стани (роздратування, відчай, безсилля, заздрість тощо). 5. Основні засади ефективного виконання посадових обов'язків. Розвиток навичок неконфліктного спілкування та налагодження комунікації з підопічними. 6. Профілактика професійного вигорання Цільова аудиторія: особи, які професійно взаємодіють з літніми людьми, але не мають відповідної професійної підготовки, зокрема, соціальні і медичні працівники, реабілітологи; у т.ч. – соціальні робітники, які надають послуги літнім людям на дому (вони зазвичай мають лише середню освіту). Загальний обсяг годин однієї сесії – 30 / 4 дні (орієнтовно – вівторок, середа, четвер, п'ятниця). З них 18 год. – робота в групі (5+5+4+4 години), 3 год. – додаткові консультації, 9 годин – самостійна робота (виконання домашніх	**10**	Фліпчарт, маркер

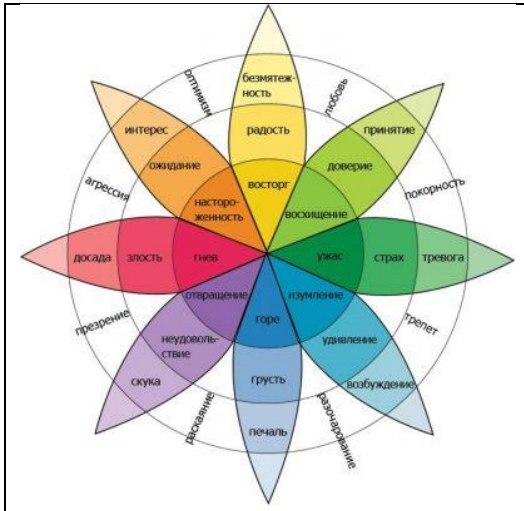
завдань після роботи в групі; повторення матеріалу, наданого на практичному занятті; опрацювання додаткових літературних джерел тощо). Після закінчення сесії учасникам буде видано сертифікат, що засвідчує участь у семінарах-практикумах (обсягом 30 годин). *Відповіді на можливі запитання*		
III. Проведення анкетування та діагностичного тестування учасників *З метою дотримання анонімності провести жеребкування. Кожний учасник отримує певний номер, який зазначає у всіх бланках опитувальників*	**50-60**	Бланки опитувальників, жеребкування (від 1 до 20) (номера, скринька)
IV Знайомство з учасниками семінару *(Бейджики?)* - Представлення. - Досвід роботи в сфері з людьми літнього віку. - Для мене моя робота – це… - Мені у роботі допомагає Обговорення: - *Які у вас загальні враження.* - *Як ви себе почуваєте під час тренінгу.* - *Про що було просто говорити?* - *Як вами сприймалися інформація від ваших колег?*	**10**	Бейджики
Перерва	**15**	
V Обговорення правил роботи в групі за модерації процесу тренером *Пропоную учасникам запропонувати, висловити свої побажання роботи: намалювати, написати правила, за якими ми будемо співпрацювати впродовж 4 днів.* *Обговорення та представлення правил* 1. Я висловлювання (говорити від свого імені). 2. Говорити конкретно. 3. Безоціночне ставлення до думок інших (можна оцінювати лише вчинок). 4. Повага та толерантне ставлення. 5. Конфіденційність. 6. Спілкування «тут і зараз». 7. Правило піднятої руки.	**15-20**	Фліпчарт, маркери,аркуші

8. Правило точного часу. 9. Правило «СТОП» Тренери пропонують учасникам висловити свої побажання, а також, за необхідності, базові принципи роботи групи (безпека, конфіденційність, шанобливе ставлення один до одного). З огляду на специфіку теми та можливе пред'явлення учасниками різноманітних ситуацій, пов'язаних з їх роботою, обговорюються прийнятні форми поведінки та форм комунікації в групі, наприклад при прояви агресії, а також неприпустиму поведінку (форма емоційних висловлювань, лексика, я-висловлювання, відсутність критики та оціночних суджень тощо). Гарним результатом буде, якщо дискусія навколо цих питань вийде за формальні межі і перейде до досить відвертого обговорення складних питань, висловлення очікувань і побоювань щодо семінару. Наприклад, бути занадто відвертим, виносити на загал складні й неоднозначні питання, пов'язані із взаємодією з підопічними тощо. Підтримуючі коментарі тренера (зокрема стосовно його сторонньої і незалежної позиції, легалізація можливих складнощів у такого роду роботи, нагадування щодо правил конфіденційності тощо) та більш відверте висловлювання учасників сприятимуть формуванню довіри та згуртованості групи. Формування сприятливого психологічного клімату – важливий чинник покращення психічного стану учасників і більш продуктивного засвоєння знань. Також важливою задачею цього обговорення є розвиток практичних навичок конструктивного діалогу між учасниками, які можуть мати певною мірою відмінні точки зору, цінності, потреби тощо.		
VI. Очікування *1)На стікерах червоного кольору напишіть проблеми, з якими ви стикаєтесь в процесі здійснення своєї професійної діяльності.* *Озвучення та розміщення своїх думок на зображення кінцівок людини (рук, ніг).* 2) *На стікерах жовтого кольору напишіть свої очікування від семінару.* *Озвучення та розміщення своїх думок на зображенні над головою людини у вигляді волосся*	**10-15**	Зображення людини, стікери різних кольорів
VII. Міні-лекція про механізми виникнення «базових» емоцій Викладення інформації про ***значення емоцій*** в еволюційному аспекті, важливість їх сигнальної та адаптивної функції, в тому числі «негативних» (злість, страх тощо Емоції – це ситуативні форми вираження почуттів. Емоції - це особлива форма відображення зовнішнього світу або внутрішнього стану людини, пов'язана із задоволенням або незадоволенням його органічних чи соціальних потреб, із здійсненням або втратою його життєвих цілей. Стан, що допомагає орієнтуватися у оточуючому середовищі.Скільки існує людство, скільки його хвилює питання, чому емоції так важко піддаються контролю, яке значення їх, для чого воно нам потрбні, скільки існує емоцій.	**20**	

Зміни в діяльності органів під час емоцій однакові у всіх людей. Тому всім зрозумілі такі вислови, як "від страху в піт кинуло", "волосся дибки стало", "мурашки по спині забігали", "щемить серце", "від радості дух перехопило" тощо. Кожну емоцію можуть супроводжувати рухи мімічних м'язів обличчя та інші її виражальні рухи. За тим, як змінюється хода, поза, швидкість мови, голос, жест, міміка, інтонація, колір шкіри, можна скласти уявлення про емоційний стан людини. Емоції це дуже давнє еволюційне надбання. Вони допомагали нашим предкам швидко приймати рішення в умовах нестачі інформації. Основна задача емоцій – адаптація до умов середовища. Наша емоційна сфера формувалася впродовж десятків тисячоліть і вона пристосована до умов дикої природи. Емоції це фізілогічні стани. Важливо їх усвідомлювати, а не спочатку діяти, а потім усвідомлювати. Людство вступило в епоху надзвичайних стресових станів та емоційних навантажень. Ми можемо протистояти цьому, виховуючи волю, навчившись керувати емоціями і розумно долати різні стреси. Почуття і емоції є насамперед фізіологічними явищами та людина має досить обмежені можливості щодо контролю за їх виникненням, але має вибір щодо способів їх вираження. І має працювати над виробленням навичок саме щодо гарного усвідомлення свого емоційного стану й імпульсів та направлення цієї енергії у конструктивне русло. При будь-якій емоції в реакцію на той чи інший подразник включається багато фізіологічних систем (серцево-судинна, дихальна, ендокринна тощо). У людей до цих реакцій додаються і суб'єктивні переживання, які в свою чергу відображають діяльність певних систем мозку, спрямованих на переробку різноманітної інформації, що надходить з навколишнього середовища. Окремі утвори головного мозку взаємодіють у певному порядку — вони об'єднані у функціональні системи та підсистеми. Цих систем і підсистем багато. Одна з них — система ретикулярної (сітчастої) формації стовбура головного мозку, друга — так звана лімбічна система головного мозку. Найважливішим "розпорядником" емоційних компонентів складних форм поведінки людей є кора великих півкуль, яка працює у тісній взаємодії з утворами лімбічної системи та ретикулярної формації. Велике значення у виникненні емоцій має ендокринна система. Під час збудження підкіркові центри мозку (гіпоталамус), отримавши інформацію про зміни в організмі та навколишньому середовищі, посилюють вплив на органи внутрішньої секреції (гіпофіз і надниркові залози). Це зумовлює вироблення життєво важливих речовин, насамперед адреналіну, який підтримує тонус судин, посилює роботу серця, м'язів, швидко збільшує кількість глюкози в крові, підвищує активність ферментів тощо. Під час короткочасних емоційних напружень адреналін нагромаджується в крові і сприяє тривалому підвищенню кров'яного тиску, прискоренню пульсу, виникненню спазмів судин, зокрема судин серця, що може спричинити напад стенокардії і навіть інфаркт міокарда. Тому цілком зрозуміло, чому ми завжди прагнемо захистити літню чи хвору людину від бурхливих емоцій (навіть позитивних), які можуть виявитися для неї небезпечними. Позитивна роль емоцій не зв'язується прямо з позитивними емоціями, а негативна - з негативними. Останні можуть служити стимулом для самовдосконалення людини, а перші - з'явитися приводом для самозаспокоєння, благодушествованія. Багато чого залежить від цілеспрямованості людини, від умов його виховання. В еволюційному розвитку психіки емоції виконували найпростіші, хоча і життєво необхідні функції. Вони прогнозували зміни навколишнього середовища, причому робили це комплексно, цілісно, без детального аналізу. Емоційний відгук базується на відображенні найбільш загальних, стійких та частих ознак корисних та шкідливих факторів. На основі виникаючої емоції людина		

отримує змогу швидко прийняти орієнтоване рішення про значення нового сигналу та його можливих наслідках (корисно/шкідливо). На відміну від мислення емоції не тільки усвідомлюються та осмислюються, але й переживаються. Переживання - безпосереднє відображення людиною свого власного внутрішнього світу. Тому в емоції завжди переплетені два світи: об´єктивний (через властивості подразника, що викликає певну реакцію) та суб´єктивний (через відношення людини до цього об´єкту та в цілому до ситуації). Переживання, що виникають у людини, являються своєрідними сигналами, які інформують про те, що в даний момент найбільш актуально, наскільки ефективно йде процес задоволення потреб, наскільки великі перепони, що виникають перед ним, та що необхідно виділити як головний фактор даного моменту життєдіяльності. Головна функція емоцій - оцінка дійсності в особливих еталонах. В усіх випадках, коли відбувається якась подія. Яка має значення для людини, спостерігається додатковий емоційний фон: наростання збудження, швидкості та інтенсивності протікання психічних, моторних та вегетативних процесів, або навпаки, їх зменшення. Крім того, емоції виконують функцію мотивації, коли виступають додатковим мотивуючим фактором: прагнення уникнути подій, що породжують негативні емоції, або включитися в події, що призводять до появи позитивних переживань. Емоції також відіграють діагностичну функцію. Багато зі спонукань людини не завжди усвідомлюються, або неадекватно усвідомлюються людиною. Наявність певних емоцій може бути важливим засобом ідентифікації спонукань, виявлення їх зв´язку із базовими життєвими потребами, цінностями. Внаслідок своєї предметної зумовленості емоції визначають спрямованість діяльності. Це специфічна форма контролю за діяльністю, за її напрямом у вигляді переживань. Отже, переживання виступають регулятором діяльності. Емоційні переживання як регулятор діяльності виконують оціночну та спонукальну функції. Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. З одного боку, вони поширюють можливості спілкування, оскільки несуть додаткову інформацію. Крім того, емоції дають можливість «заглянути» у внутрішній світ іншої людини. Крім цих основних функцій емоції відіграють моральну функцію - сигналізують про розходження між буттям та свідомістю, між вчинком та його моральним значенням. Важлива моральна категорія - совість - формується саме на основі сигнальної функції про відхилення від нормальної поведінки. Сукупність перерахованих функцій зумовлюють загальну - регулятивну - роль емоцій в психічному житті людини. Емоції є еволюційним механізмом, що забезпечує успішну адаптацію до зовнішніх факторів та ефективне виживання. Кожна емоція відіграє свою роль як стимулятор адаптивної поведінки і за кожною емоцією стоїть природний імпульс, який повинен знаходити своє вираження. Ці механізми генетично обумовлені та працюють автоматично, рухають людину та допомагають реагувтаи на зовнішні обставини.		

Емоції еволюційно успідковані людиною. Базові емоції та стимули рухають людиною, як і тваринами, підштовхують до найбільш доцільної поведінки. Основна функція емоцій адаптивна, адже вони виникли для того, щоб більш успішно людині долати ситуації Стимул зумовлює певне сприймання, висновок про нього (когніція), це включає певне переживання (емоцію), яке зумовлює відповідну поведінку. Страх (жах) – ситуація загрози (сигнал: обережно) – зумовлює самозбереження. Гнів (злість) – відповідь на перешкоду («ворог», мета руйнування, знешкодження цієї перешкоди). Радість (екстаз) – виникає при вигляді потенційного партнера – породжує бажання відтворення потомства. Сум (горе) – втрата значимого індивіда – сигналізує про занедбаність – підштовхує людину до реінтеграції (поєднання з людьми, суспільством). Прийняття, довіра – характерна для ситуацій, де ми зустрічаємосб з членом нашої групи як свого, прагне до тісного зв'язку. Відторгнення, відраза (ненависть) - призіткненні з відразливим об'єктом – мета відмовитися від того, що може нашкодити. Передчуття (радісне очікування) – виникає в ситуаціях, коли ми зіштовхуємося з чимось новим, невідомим – наступні діх дослідити. Здивування – це відповідна реакція на невідомий об'єкт (Що це?) – керуємось метою визначити своє місце відносно цього об'єкту, знайти орієнтир і розуміння цієї ситуації так, щоб знатищо ми в безпеці.		
VIII. Вправа «Емоції за 3 хвилини». Мета: сприяти усвідомленню різноманітності світу емоцій. Хід вправи: За 3 хв написати якомога більше емоцій. Висновок: в середньому за 3 хв людина здатна визначити близько 30 емоцій, а загалом емоційна сфера включає близько300 емоційних станів. Пропоную вам зараз познайомитися із колом емоцій, яке запропонував американський психолог Робер Плутчик (1980). Представлений у вигляді квітки з 8 пелюстками. Кожна пелюстка символізує одну із емоцій, причому протилежні емоції розміщуються напроти один одного. Полярні емоції протиставляються і урівноважують одна одну	**20**	Коло емоцій Плутчика

	Різних емоцій дуже багато, але всі вони є або базовими емоціями, або їх сумішшю, або похідними. Так 8 емоцій, які розміщуються за межами кола, в просторі між пелюстками є поєднанням емоцій суміжних пелюсток. Кожна емоція виконана в певному кольорі, насиченість відображає інтенсивність переживання, яскравість емоції. В центрі розміщені найбільш яскраві, насичені емоції, в другому ряді – основні (базові) емоції, далі менш виражений варіант кожної емоції. - Подивіться уважно на коло Плутчика. Порівняйте свої написані емоції з тими, які запропоновані в колі. - Що було вами враховано і перелічено? - Що ви не врахували із перерахованих емоцій? - Емоції контролювати не можна, дуже важливо навчитися їх усвідомлювати		
IX «Хороші» і «погані» емоції *Об'єднуємо учасників у групи по 3-4 особи.* - Чи розподіляєте ви емоції на хороші і погані? - Чи вважаєте, що якісь емоції є шкідливими зайвими і чи можна їх позбавитися? - У суспільстві існує стереотип, що є емоції хороші і погані або позитивні і негативні. Спробуйте визначити хороші або позитивні емоції та погані (негативні). Обговорення: - Чи співпадали ваші думки у групі - Давайте порівняємо результати вашої роботи у групі. - Чи співпали ваші думки? Ми не завжди однозначно оцінюємо емоції як позитивні чи негативні. Умовно негативних емоцій більше. Це все зумовлено еволюційно: негативні емоції допомагали нашим предкам рятувати своє життя в диких умовах, давати відсіч хижакам. Злість це дуже енергійний стан, який допомагає перемагати ворогів. - Чому ми забороняємо собі гніватися? - Чому не можна виявляти страх? - Яким чином емоції впливають на регулювання міжособистісного спілкування? - Яким чином емоції впливають на регулювання дистанції? - Яким чином емоції впливають на відстоювання своїх прав?	**20**	Аркуші паперу

Давно відомо, що емоції, як і інші мотиваційні стани, впливають на сприйняття. Людина, яка відчуває радість, схильна сприймати світ крізь «рожеві окуляри». Для страждаючої або засмученої людини характерна тенденція інтерпретувати зауваження інших як критичні.
Емоції впливають як на соматичні процеси і на сферу сприйняття, так і на пам'ять, мислення і уяву особистості людини. Ефект «звуженого зору» в сприйнятті має свій аналог в пізнавальній сфері. Перелякана людина насилу здатна перевірити різні альтернативи. У розгніваної - з'являються лише «сердиті думки». В стані підвищеного інтересу або збудження суб'єкт настільки охоплений цікавістю, що не здібний до навчання чи дослідження. Емоції і комплекси емоцій, які відчуває людина в той чи інший проміжок часу, впливають фактично на всю її діяльність у сфері праці чи навчання. Коли вона реально зацікавлена в ефективності діяльності, вона сповнена пристрасного бажання добитися певних результатів. Відчуваючи огиду до якої-небудь дії, індивід прагне її уникнути.

Емоційні стани і в повсякденному житті часто розглядаються як змінені стани, або, точніше, як специфічні або особливі стани свідомості. Людина, зробивши яку-небудь безглуздість, часто пояснює свою поведінку, кажучи: «я був у нестямі», або «я не пам'ятав себе». Свідома, раціональна регуляція поведінки людини, з одного боку, керує емоціями, але, з іншого боку, вона протистоїть поточним емоціям. Всі вольові дії здійснюються всупереч сильним конкуруючим емоціям. Проте чим нижче рівень свідомої регуляції, тим більшу свободу отримують емоційно-імпульсні дії. Ці дії не мають свідомої мотивації, цілі цих дій також не формуються свідомістю, а однозначно зумовлюються характером самої дії (наприклад, імпульсне уникнення падаючого предмету). Емоції домінують там, де недостатня свідома регуляція поведінки: при дефіциті інформації для свідомої побудови дій, при недостатності фонду свідомих способів поведінки. Але це не означає, що чим свідоміша дія, тим меншу значимість мають емоції. Навіть розумові дії організовуються на емоційній основі. У свідомих діях людини емоції забезпечують їх енергетичний потенціал і підсилюють той напрям дії, результативність яких найбільш вірогідна. Допускаючи велику свободу свідомого вибору цілей, емоції визначають основні напрями діяльності.

Перерва **15**

Х Чотири базові емоції **20** Бланки для заповнення в парах

Учасники об'єднуються в пари
Заповнити таблицю

Емоція	В якій ситуації переживали емоцію	Форма прояву
Страх		
Гнів		
Горе		
Радість		

Обговорення:
Спочатку учасники заповнюють другу колонку. Представляють результати своєї співпраці. Потім переходимо до заповнення: а в якій формі ви проявляли ці емоції (наприклад, крик, паніка, необдумані вчинки)

- *А як цьому можна зарадити?*
- *Чи страждали ви такими емоціями як сором та провина?*
- *Чи можна зловживати сором. Постійно присоромлювати людину? До чого це може призвести?*

Сором. Сором є сильною емоцією, функціональне значення якої полягає в тому, щоб регулювати поведінку людини відповідно до норм, зафіксованих в Я-концепції людини. Сором підтримується оточенням з міркувань власної безпеки і зручності. Існує упевненість в тому, що сумлінна, сором'язлива людина робитиме вчинки навіть на шкоду собі, лише б її поведінка відповідала прийнятій Я-концепції. Разом з тим сором є важливою емоцією, яка сприяє активному пристосуванню людини до умов суспільного життя. Сором сприяє поглибленню самопізнання, фіксує увагу людини на межі, що є предметом сорому. Сором підвищує чутливість до оцінок інших, оскільки інакше керівник міг би не звертати увагу на те, як його оцінюють інші. Протиборство сорому сприяє розвитку самоповаги, підсилює регуляцію поведінки, а саме — зворотний зв'язок. Завдяки цій емоції людина розвиває в собі здатність оцінювати наслідки своїх вчинків більшою мірою, ніж якби її просто контролювали інші.

Провина (злість на власні дії і страх покарання).

Якщо людина вчинила дію, яка завдала шкоди або руйнування іншій людині. Це руйнування може бути реальним, а може бути тільки прогнозованим. Провина можлива тільки в зоні відповідальності людини, передбачає прощення, спокутування і покарання. Провина розчиняється завдяки прощенню з боку іншого.

Токсична провина – це переживання провини за події поза зоною відповідальності людини.

- *Чи доводилося вам заздрити?*

Заздрість. Якщо сором розглядається як культурно виправдана емоція, то заздрість вважається емоцією нижчою. Невгамовне прагнення людини порівнювати себе і інших постійно підтримується духом суперництва, властивого культурі. Ворожість, що породжується суперництвом, спонукає збереження пильності і постійне порівняння своїх можливостей. Страх перед успіхом часто є наслідком упевненості, що даний успіх будить заздрість і ворожість з боку інших, залучених в суперництво. У цих умовах, як успіх, так і невдача небезпечні. Відмова ж від суперництва часто, на думку Карен Хорні (відомий американський психоаналітик), сприяє формуванню відчуття невпевненості і навіть неповноцінності, коли людина відмовляється визнавати в собі позитивні риси, що є у неї. Цей страх може бути ослаблений при навчанні адекватно застосовувати порівняння. Порівняння повинне бути доречним, інакше воно замість орієнтування і впевненості породжує конфлікт.

- Чи чули ви таку фразу: заздрити не можна?
- Кому ви останній раз заздрили і про що це може свідчити
- Заздрість є своєрідним маркером потреб людини. Коли людина заздрить, то їй не вистачає цього. Ніхто не заздрить хворим, безпомічним. Наприклад, коли людина заздрить своїм знайомим, що вони відпочивают на морі, то це може свідчити проте, що людина втомилася і прагне відпочинку.

Ми не можемо контролювати емоції. Спроба приховати або стримувати емоції є дуже енергозатратна. Але ми відповідаємо за форму прояву емоцій. Коли ми гарно усвідомлюємо, що щось відбувається, то градус емоцій спадає, вони виконали свою сигнальну функцію, що відбувається. Важливо не заборонити прояви емоцій, а вчити усвідомлювати і перенаправляти. Дзеркальні нейрони – система нейронів, яка допомагає зрозуміти, що відчуває інша людина; забезпечують розуміння інших людей без використання мови (перепроживання емоцій героїв під час перегляду фільму, відчути теж, що відчуває інша людина). Це дуже добре бо це допомагає зрозуміти інших, але з іншого боку варто бути обережним – емоції заразні. Вважається, що жінки більш емпатійні, ніж чоловіки, це пов'язано з материнським інстинктом. А чоловіки більш стійкі до негативних впливів (розпачу) Міні-лекція про «соціальні» і емоції про роль емоцій в нашому житті (ефективний засіб зворотного зв'язку з реальним світом та регулювання ефективної взаємодії) і конвенціональних правилах їх вираження (а також заборони на деякі з них), обумовлених як культурально, так і конкретними умовами сімейного виховання; відкидання, знецінення, нехтування деякими «негативними» емоціями, які соціально не схвалювалися, а також наслідки цього (втрата чутливості до себе і своїх потреб, нервові зриви, соматизація.).		
Перерва	**20**	
XI. Міні-лекція «Методи емоційної регуляції та самопідтримки 1) Головне помітити ці емоції. Зупинитися і уповільнитися. 2) Відновлюємо рівновагу: приємні активності для тіла (душ, масаж, обійми) та регулярні фізичні навантаження: утилізація гормонів стресу, зняття напруги, концентрація на «тут і зараз». 3) Дихальні вправи, релаксація, медитація. 4) Улюблені або важливі заняття, які дозволяють переключати увагу, відволікатися від метушні думок повністю сконцентруватися на занятті. 5) Гумор та підтримка друзів, рідних, лікаря та психотерапевта. **6)** Ресурси: повернення контролю за тими сферами життя де це можливо (уникнення стресових ситуацій, розуміння, що ми можемо контролювати, а що ні); регулярні та приємні фізичні навантаження та активності (прогулянки, ритмічний1 спорт, танці, плавання); налагодження режиму дня, повноцінного сну та харчування, споживання достатньої кількості рідини ; концентрація на тут і зараз (навчитися концентруватися на речах, які відбуваються в цей момент, а не те, що відбувалося; наприклад, рукоділля), тепле спілкування з близькими і рідними (ми потребуємо поділитися своєю радістю); інформаційна гігієна, дозування контактів та негативних джерел інформації; ритуали (на свята) та улюблені заняття	**20**	
Підведення тренерами підсумків цього завдання. Обговорення таких понять як власні потреби, способи їх відстоювання. Баланс між потребами і правами та обов'язками перед іншими (робочі зобов'язання, сімейні, інші	**30**	

відносини); поняття «психологічних меж» тощо. Залучення учасників до дискусії щодо цих питань. Обмін власним досвідом щодо цього в контексті роботи з особами похилого віку.		
XII. Підведення основних підсумків. Групова дискусія за результатами першого дня роботи.	**10**	
XIII. Обмін враженнями між учасниками семінару. - *Що нового дізналися учасники сьогодні?* - *Що було найбільш важливим і цікавим?*	**20**	
XIV. Завершення роботи. Завдання для домашньої роботи та ознайомлення з коротким планом роботи наступного дня *Домашнє завдання:* 1) Опрацювання наданих матеріалів за темою роботи першого дня (Емоційна сфера (функціонування, значення, регуляція тощо) та психічний стан людини). Брошура та буклет. Роздруковані матеріали. 2) Порозмірковувати над тим, що допомагає вам відновити рівновагу, коли ви відчуваєте сильні емоції. Що допомагає заспокоїтися, врівноважити свої емоції? 3) Рекомендація до перегляду мультфільму «Думками навиворіт» (рос. «Головоломка», англ. Inside Out) 4) Питання для роздумів: Чи схожа на вас певною мірою героїня мультфільму, своїми реакціями, поведінкою тощо? А як ви реагуєте на зміни, конфлікти та складні обставини у своєму житті? Яким чином ви підтримуєте себе?	**10**	
XV. Індивідуальні консультації з працівниками	**60**	

Роздатковий матеріал

Емоції

Емоції – психічний процес, що відображають суб'єктивне оціночне ставлення до існуючих або можливих ситуацій та об'єктивного світу. Вони проявляються за допомогою міміки та супроводжується вираженими фізіологічними реакціями. Емоція дозволяє змінювати дистанцію до іншого і варіювати інтенсивність контакту.

Базові емоції – це елементарні емоції, які більше ні на що не розщеплюються, вони є складовими інших складних емоцій. В науці існують різноманітні підходи до їх класифікації. Втім переважна більшість вчених серед базових називають насамперед: страх, злість, сум, радість, відраза, інтерес. Окремо виділяють соціальні (або оціночні) емоції: сором, провина, вдячність.

Відмінною рисою базових емоцій, є те, що вони досить легко перетворюються в бажання і дію. Переживаючи емоцію, людина налаштовує себе на певні дії, тому немає негативних або позитивних емоцій, все емоції є корисними. Швидше мова може йти про нашу здатність їх переживати, витримувати, а також надавати їм прийнятну форму в міжособистісному спілкуванні.

Складні емоції переживаються складно, тому що вони вимагають одночасного задоволення двох і більшої кількості потреб (іноді протилежних: наприклад, заздрість складається зі злості, інтересу і сорому).

Чергування напруги і розслаблення організму в середовищі - це вплив емоції, тому що будь-яка емоція є вираженням потреби і готує до дії, відповідно призводить до напруження, але при цьому і середовище активує в організмі емоцію. А після повного прояву емоції і задоволення потреби напруга зменшується. Таким чином, емоції підтримують спонтанну саморегуляцію, беручи участь в процесі напруги-розслаблення.

Токсичний рівень емоції - це такий рівень емоційного збудження, при якому ця емоція домінує і гальмує появу інших емоцій, руйнує взаємодію людини з іншими, звужує сприйняття до «тунельного», веде до втрати орієнтування і здатності до тестування реальності, підміні реальності на уявлення і фантазії про реальності. При цьому виникає надмірне збудження (афективний стан), що часто призводить до неконтрольованих «вибухів».

І. Страх

Страх (переляк, страх, жах, паніка) - емоція, що виникає при виявленні небезпеки. Окрім тестування нинішньої ситуації, на відчування страху значною мірою впиває наш попередній досвід, знання про шкідливий або руйнівний вплив минулому і прагнення уникнути повторення небезпечного досвіду в майбутньому. Страх попереджає про можливе порушення наших «кордонів». Часто має проективний характер, заперечує сьогодення, ігнорує реальні можливості і ресурси (див, зокрема «навчена безпорадність»).

Дії під впливом страху: втеча, уникання, завмирання або безпорадність, ігнорування, заперечення, прогнозування, прохання про допомогу.

Можна виділити два типи страхів:

- вітальні страхи: страх смерті, страх божевілля, страх болю і хвороби, страх безсилля, голоду
- соціальні страхи: страх ситуацій (злиднів, успіху, близькості) і страх переживань: приниження, відповідальності, самотності, безпорадності, безсилля тощо.

ІІ. Злість

Злість (роздратування, неприязнь, досада, обурення, гнів, лють, ненависть, сказ) - це емоція для зміни існуючої ситуації, для зміни дистанції, об'єкта або суб'єкта взаємодії.

Якщо злість спрямована на зміну ситуації – вона конструктивна. У разі, якщо неможливо змінити відносини, то злість набуває винищуючого характеру і направляється або на об'єкт, що викликає злість, або на себе, на сам організм, або на розрив відносин («Він для мене більше не існує»).

Але після зовнішнього переривання відносин злість зберігається у вигляді бажання помсти, почуття провини. Внутрішні відносини не завершені, і злість є джерелом енергії для відновлення і трансформації відносин.

Причиною злості можуть бути голод, біль і страх. Голод або дефіцит збуджують злість в організмі для пошуку і добування з середовища необхідних ресурсів для себе. Найприродніша відповідь на біль - це злість, яка необхідна для знищення джерела болю. Страх, позначаючи небезпеку в середовищі, активує злість для захисту. Злість підтримує цілісність і захист кордонів.

Злість може бути покривалом від інших, хворобливих емоцій, тому що злість є хорошим знеболюючим і надійним джерелом енергії. Часто за злістю можуть стояти сором, провина, горе і страх та інші емоції. Коли людина починає переживати хворобливий стан від провини або сорому, то для знеболювання легко виникає злість.

У будь-який трансформації відносин є енергія злості. Щоб побудувати нове, треба змінити, зруйнувати старе. Токсична злість - це лють і сказ.

III. Відраза

Відраза (гидливість, відраза, огида, зневага,). Ця емоція виникає у разі порушення кордонів організму, при якому відбулося (або загрожує) отруєння чи руйнування. Отруювати можуть запахи, відносини, зовнішній вигляд, середовище.

Відраза - це емоція для відкидання і збільшення дистанції. Якщо організм не може відкинути, то він сам віддаляється подалі від об'єкта відрази. Відносини при відразі не розвиваються, дистанція збільшується.

Відраза допомагає підтримувати цілісність і кордони, видаляючи за межі організму і за його межі все, що його руйнує.

IV. Сум

Печаль (смуток, туга, смуток, скорбота, горе). Ця емоція допомагає завершити відносини, створити нову цілісність організму і відновити кордони. Печаль - це енергія для завершення процесу втрати.

Разом з втратою приходить внутрішній біль і порожнеча, які треба пережити і потім знайти, чим заповнити внутрішню порожнечу. Печаль допомагає попрощатися з відносинами і погодитися з реальністю. Якщо прихильність була глибока, то після її втрати виникає відчуття порожнечі, і людина може підтримувати порожнечу в очікуванні повернення і відновлення відносин. Якщо порожнеча досить об'ємна і немає ресурсів для проживання печалі, виникає туга або гостре горе.

Визнання порожнечі і факту, що відносин більше не існує, найскладніше в роботі з горем або сумом. Енергія печалі спрямована: на визнання порожнечі, безсилля утримати відносини, на проживання порожнечі і її заповнення.

V. Радість

Радість - це емоція, що підтримує процес передачі чогось важливого і цінного від людини до середовища. Радість підтримує і зміцнює відносини, розширює кордони. Радість переживається при випромінюванні любові, знань, турботи. Причина радості в надлишку. Вона може бути досить агресивною, якщо ігнорується зворотній зв'язок.

Токсична радість - це ейфорія.

VI. Сором

Сором (збентеження, замішання, сором'язливість, боязкість, скромність, , розгубленість) виникає у людини при здійсненні вчинків, що суперечать вимогам моралі, принижують гідність особи. Вміст вчинків, що викликають відчуття сорому, має суспільно-історичний характер, залежить від еволюції норм моралі.

Сором відчувається як обтяжливе занепокоєння, незадоволення собою, засудження своєї поведінки. Сором може переживатися при негідній поведінці інших людей, в особливості близьких, при спогаді про принизливий вчинок, здійснений у минулому.

Енергія сорому виникає із протиставлення ідеального Я і оціненого Я, це напруга між тим, якою людина хоче бути або виглядати, і тим, якою себе оцінює. Оцінка створюється з самооцінки і зовнішньої оцінки.

VII. Провина (злість на власні дії і страх покарання).

Якщо людина вчинила дію, яка завдала шкоди або руйнування іншій людині. Це руйнування може бути реальним, а може бути тільки прогнозованим. Провина можлива тільки в зоні відповідальності людини, передбачає прощення, спокутування і покарання. Провина розчиняється завдяки прощенню з боку іншого.

Токсична провина – це переживання провини за події поза зоною відповідальності людини.

Тема 2. Вікові психологічні особливості літніх людей та вплив стресу на їхнє самопочуття

Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про вікові психологічні особливості літніх осіб, про вплив стресу на їхнє самопочуття; уміння ураховувати вікові особливості літніх осіб у професійній діяльності.

Тривалість аудиторної роботи – 4 години.

Зміст	Час, хв	Ресурсне забезпечення
I. Обмін враженнями за перший день. Короткий «шерінг» з учасниками групи, обмін враженнями про минулий день - *Давайте пригадаємо, про що ми з вами говорили на минулому занятті?* - *Що найбільше запам'яталося?* - *Які емоції у вас виникли після минулого заняття?* - *Що спробували зробити з отриманої інформації?*	15	
II. Обговорення домашнього завдання - *Які враження у вас виникли після пербегляду мультфільму «Думками навиворіт»?* - *Чи схожа на вас певною мірою героїня мультфільму, своїми реакціями, поведінкою тощо?* - *А як ви реагуєте на зміни, конфлікти та складні обставини у своєму житті?* - *Яким чином ви підтримуєте себе?* - *Що допомагає вам відновити рівновагу, коли ви відчуваєте сильні емоції?* - *Що допомагає заспокоїтися, врівноважити свої емоції?* - *Яку інформацію для себе взяли із роздаткових матеріалів, буклету?*	15	
III. Зміст роботи.	5	

Обговорення змісту роботи на день та можливих запитів стосовно цього дня, з урахуванням програми, з якою ознайомлені учасники. Вікові особливості літніх осіб: фізіологічні та нейробіологічні зміни, особливості емоційної регуляції та спілкування з іншими, основні потреби осіб цього віку тощо. Вплив стресу на психіку людини, особливості його прояву на наслідків для літніх осіб. - *Про що б ви хотіли дізнатися в ході нашого заняття?*		
IV. Вправа «Вікові зміни» *Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб.* *На стікерах пишуть зміни, які відбуваються з людьми літнього віку.* *Структурування змін: фізичні, когнітивні, емоційні, соціальні.* *Кожна група по черзі представляє по 1-2 зміни, які розмішуються у відповідному секторі. Якщо названа зміна є у інших груп, то вони підходять і також прикріплюють цю зміну в даний сектор.* Обговорення: - *Де є повторення?* - *На що більше звертаємо увагу у змінах людей літнього віку?* - *Ми помічаємо щось позитивне, чи лише найгірше?* - *Який існує взаємозв'язок між цими змінами? (Показуємо взаємозв'язок між змінами в одній сфері, які ведуть до зміни в інших: поганий сон-неуважність- злість – самотність)*	20 +30	Стікери. Фліпчарт з намальованим колом з 4 секторами
Перерва	15	
V *Міні-лекція* на тему «Вікові особливості літніх людей: фізіологічні та нейробіологічні зміни». Можливі доповнення, приклади тощо. *Фізіологічні зміни:* - погіршується постачання киснем органів і тканин, знижується швидкість і інтенсивність споживання безпосередньо у тканинах; - зменшується м'язова маса – знижується м'язова працездатність, м'язова сила; - знижується функція ендокринних залоз, уповільнюється обмін речовин, знижується протидія організму інфекційним хворобам; - реакція на подразнення стає менш різкою, але тривалішою; - імунна система виділяє менше антитіл, тому стара людина менше захищена від інфекцій; - уповільнюється максимальний кровопотік між судинами та серцем, тому зростає на нього навантаження; - міжхребцеві диски стикаються, постава змінюється (людина у старості здається нижчою на 3-5 см), кістки втрачають кальцій і стають крихкішими, тому легко ламаються і довше зростаються; - шкіра стає сухішою і тоншою, втрачає еластичність – з'являються зморшки; - збільшується кількість бородавок на шкірі обличчя, голови, тіла;	20	

- через те, що постійно лопаються дрібні кровоносні судини, на шкірі утворюють крихітні синці; - волосся сивіє; - загострюються хронічні хвороби; - змінюється гострота зору, кольорова чутливість, зменшується акомодаційна здатність очей (пристосування до бачення поряд і в далині, в сутінках і темноті); - погіршується гострота слуху; - погіршується нюх та різні види шкірної чутливості – уповільнюється реакція в старості; - смакові відчуття майже не змінюються; - порушується динаміка збудження і гальмування, зменшується здатність ЦНС виробляти умовні рефлекси. *Когнітивні зміни:* - більша частина розумових здібностей практично не змінюється, але зменшується швидкість когнітивної переробки інформації; - у людей з високим освітнім рівнем продовжують і в старості зростати інтелектуальні здібності (до 70 років); - мудрість; - погіршення пізнавального механізму інтелекту (включає сприймання, зорову і моторну пам'ять, класифікацію, категоризацію); - формуються компенсаторні механізми (збільшується підготовчий період у виконанні роботи); - погіршується сприймання; - звужується об'єм уваги; - труднощі в переключенні та зосередженні уваги; - характерна розсіяність неуважність; - старіння мало зачіпає сенсорну (понадкороткочасну) та оперативну пам'ять; - краще запам'ятовують те, що важливо та потрібно; - погіршується довготривала пам'ять; - зберігається пам'ять на спогади (третинна пам'ять); - погіршується механічна пам'ять, а зберігається логічна, образна; - мовлення і словниковий запас майже не змінюються; - уповільнюється творча активність; - уповільнюється швидкість реакції – знижуються показники інтелекту. *Емоційні зміни:* - стурбованість життям; - тривожність; - віково-ситуативна депресія (послаблюються емоційні реакції); - стрес;		

- неадекватна емоційні реакції (зумовлюються послабленням контролюючої та гальмівної функції мозку); - схильність до безпричинного смутку; - сльозливість; - невпевненість у собі; - внутрішня напруженість; - характерні нудьга, байдужість; - зростає рівень страхів (бідності, хвороби, старості, смерті, страх втратити любов) *Соціальні зміни:* - потреба у спілкуванні; - потреба у свободі; - знаходження смислу життя; - адаптація до старості; - переоцінка цінностей; - потреба у самореалізації; - зберігаються соціальні та моральні якості; - зростає залежність від інших людей; - прагнення до наставництва; - зміна статусу: пенсіонер – вихід на пенсію; - самотність. - *Що таке потреби?* Потреби – це вираз залежності людини від умов її існування. Це те, чого нам не вистачає. Потреби виявляються у вигляді бажань, прагнень. Потреби спонукають людину до діяльності. - *А які потреби мають люди літнього віку?* Потреби людей літнього віку: 1) *об'єктивні – матеріальні потреби*: фізіологічні потреби (потреба в їжі, диханні, фізичною активності, здоров'ї); потреби в комфортному середовищі (задоволення житлово-побутових та екологічних потреб) та матеріально-соціальні потреби (потреба в праці, задоволення економічних потреб; 2) суб'єктивні – духовні: міжособистісна комунікація (це потреба у приналежності до соціальної групи, у спілкуванні, дружбі, любові, успішності, потреба поваги та визнання) та самоактуалізація (потреба самореалізації, пізнанні, розвитку, освіті, творчості). Від міри реалізації потреб залежить якість життєдіяльності та життєва задоволеність. Визначаючи потреби людей поважного віку варто пам'ятати про такі: –потреба у освіті (отримання нових знань); – потреба у відвідуванні груп, які спрямовані на підтримку фізичного стану людини похилого віку;		

– потреба у збільшенні спілкування між однолітками та родичами (потреба у спілкуванні, отримання та обміні досвідом з людьми похилого віку, які мають спільні інтереси); – потреба у передачі свого досвіду та знань молодому поколінню; – потреба у отриманні інформації про права людини похилого віку; – потреба у самореалізації через заняття творчою діяльністю; – потреба у відвідуванні культурних центрів (музеїв, концертних програм, бібліотек); – потреба у тому, щоб впливати на події, які відбуваються у суспільстві через участь в суспільних та політичних організаціях; – потреба у отриманні якісних медичних послуг. - *А які потреби більш важливі?*		
VI. Групове обговорення - *Наскільки наше самопочуття та психологічний стан впливають на відношення з іншими?* - *Як ми спілкуємося з іншими, коли зазнаємо впливу стресу?* Модерація з боку тренера. Приклади з елементами саморозкриття. Почуття гумору та певна самоіронія з боку тренера в цьому контексті допоможуть учасникам легалізувати свої складнощі у взаємодії з іншими, що сприятиме виробленню більш конструктивних способів поводження з цим.	30	
VII. Міні-лекція на тему «Особливості впливу стресу на самопочуття літніх людей. Його наслідки для здоров'я». Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція людини на зовнішні подразники. Реакція проявляється фізично, психологічно, емоційно і дозволяє адаптуватися. Стрес виявляє обмеженість організму людини літнього віку через вікові особливості. Під впливом стресу ЦНС стає вразливою, що може призвести до змін у поведінці. Види стресу: фізіологічний (пов'язаний із об'єктивними змінами умов життєдіяльності. Стресорам можуть бути мікроклімат, температура повітря радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха, затоплення квартири сусідами), психоемоційний (виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, життєвого досвіду (наприклад, крадіжка гаманця). Причини стресового напруження: — набагато частіше доводиться робити не те, що б хотілося; —постійно бракує часу —не встигаєте нічого зробити; —постійно хочете спати;	15	

—бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день; —дуже багато курите та /а б о споживаєте більше ніж звичайно алкогольних напоїв; —майже нічого не подобається; —постійні конфлікти; — відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться; — з'являється комплекс неповноцінності; —немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє; —не відчуваєте поваги до себе; —є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль; — ви не задоволені своїм життям. Літні та старі люди стикаються з більшою кількістю стресогенних факторів, таких як важкі втрати, тривалі болісні хвороби тощо Ознаки стресу: Фізіологічні ознаки стресу: «хекання», частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння. Психологічні ознаки стресу: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення. Особистісні ознаки стресу: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поводження, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння. Медичні ознаки стресу: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомність, афекти, головний біль, безсоння. Наслідки стресу: позначається на серцево-судинній системі, зумволює алергічні реації, знижується імунітет, порушення шлунково-кишкового тракту, млявість, сонливість, випадає волосся, з’являється цукровий діабет, онкохвороби. Проблема стресу у людини похилого віку є досить серйозною. Як правило, це прямо або побічно пов’язане з фізіологічним старінням багатьох систем організму, а також зміною умов існування. На цьому тлі відзначається значне зменшення пластичності нервової і ендокринної систем, що призводить до більш важкої переносимості організмом зовнішніх впливів. У літньої людини стрес може бути пов’язаний з віковою адаптацією до нових умов життя, що супроводжується глибокою психологічною кризою, на виникненні якої позначається ряд факторів: • осмислення прожитого життя (відбувається оцінка минулого, сьогодення і майбутнього); • значна кількість проблем зі здоров’ям; • серйозні зміни в способі життя.		

Особливо часто причиною стресу у літньої людини є проблеми зі здоров'ям. Так, якщо вірити останнім даним, то у 80% населення у віці старше 75 років зустрічаються різні патології, що викликають проблеми в щоденній життєдіяльності. Особливу небезпеку становить розвиток інвалідності, що є важким потрясінням не лише для пацієнта, але і для членів його сім'ї. В 3/4 випадків до інвалідності призводять захворювання: • серцево-судинної системи; • злоякісні новоутворення; • нервової системи; • психічні розлади; • опорно-рухового апарату; • органів дихання. У зв'язку з цим, для зниження рівня хронічного стресу, літнім людям рекомендується: • знизити фізичні навантаження, звикаючи до нового способу життя; • збільшити відстань, яку проходить щодня; • своєчасно відвідувати лікаря і точно дотримуватися рекомендацій; • дотримуватися здорового харчування. Не варто також забувати і про те, що люди похилого віку, як правило, є самотніми людьми, через що, на тлі туги і нудьги, у них нерідко можна спостерігати тривалий стрес і депресію. Активне, «успішне» старіння робить літню людину більш стресостійкою, а стреси є дуже небезпечними для старих людей.		
Перерва	15	
VIII. Вправа "Місто комфортне для людей у літньому віці» (проективна методика - зміст та сенс життя, психологічні межі і спілкування, безпека та комфорт). Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб, після цього на великому аркуші потрібно намалювати карту своєї уявної країни, яка є комфортною для людей літнього віку Добре продумати що і де розміщуватиметься в цій країні. Визначити ролі мера та заступників. Придумати назву міста. Пропоную вам трішки пофантазувати і створити враховуючи вікові зміни та потреби людей літнього віку, які ми з вами уже окреслили, місто, в якій би комфортно жилося людям літнього віку Ми не можемо вплинути на фізіологічне старіння у цьому фантастичному місто, але можемо організувати такі умови для життя і налагодити ефективні способи взаємодії літньої людини будь з ким. Пам'ятайте: ви володієте абсолютною владою в своєму місті і можете робити, що завгодно. Обговорити правила проживання в місті, до чого ви прагне та інше. Розглянути можливі загрози ззовні і способи захисту від ворогів.	40	Ватмани, маркери

Після створення власного міста ви маєте відправити своїх заступників із візитами до інших міст, щоб познайомитися з особливостями функціонування їх міст. А мери залишаються для презентації власного міста. Повернувшись в місто заступники повідомляють меру, де вони побували, що бачили. Разом з мером приймається рішення, що можна ще зробити у своєму місті для покращення комфорту. Обговорення: - *Чи сподобалась вправа?* - *Які емоції я відчував під час неї?* - *Яку роль отримали і чому?* - *Якої стратегії дотримувалися при створенні свого міста?* - *Які вікові особливості ви враховували при створенні свого міста?* - *Які потреби літніх осіб ви вже врахували (коментарі тренера, підсумок і висновки щодо потреб)?* - *Що уже є в місті, що наближає наше місто до ідеального міста?* - *Що варто ще зробити в місті, щоб наблизити його до цієї ідеальної моделі?* Підведення тренерами основних підсумків за результатами цієї вправи.	15 10 25 10	
IX. Підведення основних підсумків дня. Завершення роботи. - *Що запам'ятали із сьогоднішнього заняття?* - *Які емоції виникали під час заняття?* - *Що спробуєте зробити?*	10	
X. Індивідуальні консультації	60	
XI. Домашнє завдання: Напишіть перелік 5 осіб, з ким ви можете об'єднатися, або до кого можна звернутися по допомогу, щоб щось змінити у своєму місті для літніх людей, щоб їх життя було комфортним. Заповнення опитувальника. Матеріали для опрацювання (брошура та буклети).		

Тема 3. Особливості конфліктної взаємодії в літньому віці людей та вплив стресу на їхнє самопочуття

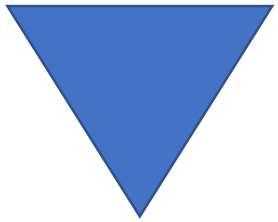
Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень про конфліктну і асертивну поведінку у ситуаціях професійної взаємодії; уміння обирати адекватні способи розв'язанні конфліктних ситуацій.

Тривалість аудиторної роботи – 4 години.

Зміст	Час, хв	Ресурсне забезпечення
I. Обмін враженнями за перший день. Короткий «шерінг» з учасниками групи, обмін враженнями про минулий день - *Давайте пригадаємо, про що ми з вами говорили на минулому занятті?* - *Що найбільше запам'яталося?* - *Які емоції у вас виникли після минулого заняття?* - *Що спробували зробити з отриманої інформації?*	15	
II. Обговорення домашнього завдання - *Яку інформацію ви прочитали у роздатковому матеріалі?* - *Що взяли для себе?* - *Як впоралися із завданням, що до створення комфортних умов у нашому місті для людей літнього віку?* - *Чи вдалося вам підібрати перелік таких осіб?* - *До кого б ви звернулися?*	15	
III. Зміст роботи. Обговорення змісту роботи на день та можливих запитів стосовно цього дня, з урахуванням програми, з якою ознайомлені учасники. 7. Розвиток навичок ефективної регуляції власного психічного стану та надання допомоги в цьому аспекті літнім особам. Соціально «неприйнятні» або несхвалювані емоції та стани (роздратування, відчай, безсилля, заздрість тощо). 8. Основні засади ефективного виконання посадових обов'язків. Розвиток навичок неконфліктного спілкування та налагодження комунікації з підопічними. - *Про що б ви хотіли дізнатися в ході нашого заняття?*	5	
IV. Вправа «Домовтеся» Учасники об'єднуються в групи, що складаються з 4-5 осіб. Інструкція для учасників: 1) Перегляньте свої списки і самостійно оберіть когось одного, до кого звернетесь по допомогу для покращення життя літніх людей. 2) В своїй групі оберіть когось одного, до кого ви разом звернетесь по допомогу. У ваших списках можуть бути збіги. 3) Ми повертаємося у спільне коло і обираємо остаточно 1 особу. Визначте усі разом, до кого ви підете із проханням про допомогу, із зверненням в кінцевому рішенні.	20	

Група має домовитись про 1 кінцевий варіант. *Обговорення:* - *Давайте проаналізуємо, як ви поводилися під час проведення даної вправи?* - *Які способи поведінки обрав кожний із вас?* - *Які особливості поведінки демонстрували ви , а які інші учасники?* - *Яку стратегію поведінки ви обрали і чому?*	15	
V. Міні-лекція про асертивну поведінку **Асертивність** Асертивність – це вміння відстоювати свої права та межі, висловлювати почуття, погляди, поважаючи себе та свого співрозмовника. Асертивність – це вміння говорити «Ні». Асертивна поведінка поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунках до оточуючих. Це здатність у ситуаціях зовнішнього тиску, коректно відстояти свої інтереси, спокійно сказати «ні» тому, що вас не влаштовує. **Вчені описали три стилі поведінки у спілкуванні.** Пасивна поведінка – коли людина не бажає висловлювати свою позицію, погляди. Такі люди нехтують власними інтересами, власним «Я». Не вміють відмовити, навіть коли це невигідно чи небезпечно. Вони дуже легко піддаються впливу та ризикують стати жертвою шахраїв чи потрапити до небезпечної компанії. Агресивна поведінка – коли людина обирає «напад», не розібравшись у ситуації, не вислухавши поглядів інших, не сформувавши чітко власної позиції. Таку манеру спілкування важко назвати етичною, ввічливою. Асертивна поведінка – її називають золотою серединою. Це вміння домовлятися, вислухати та врахувати інтереси всіх сторін. Вміння ввічливо відмовитися від того, що не підходить та рішуче від того, що може бути небезпечним. Це спілкування на рівних. На відміну від агресивної поведінки в якій людина ставить свої потреби вище потреб інших, провокуючи конфлікт, і пасивної поведінки, коли людина дозволяє іншим порушувати власні права – **асертивна передбачає партнерство, збереження поваги у найскладніших ситуаціях**. Тут варто додати, що можливість обирати поведінку доречну до ситуації не викличе труднощів, коли ваші особисті межі є досить гнучкими. Якщо вони змінюються залежно від того, з ким ви говорите, яка це ситуація, в якому ви настрої та самопочутті. Уміння відчувати, коли ваші особисті межі порушують, і вміння дати знати про це, але не агресивно – це і є асертивна поведінка. Людина, межі якої порушують, може відчувати злість, фрустрацію, страх, тривогу, ненависть, образу, розчарування і намагатиметься уникати подальшого спілкування. Якщо ж межі слабкі і їх часто порушують, така людина відчуває досить сильний стрес, дискомфорт і часто стає жертвою маніпуляції. Встановлюючи межі, ми в першу чергу вирішуємо для себе, яка поведінка по відношенню до нас буде доречною і безпечною для нас та інших, не руйнує нашу особистість. Такі межі не створюються з метою змусити когось щось зробити так як ми цього хочемо. Ми їх встановлюємо для самих себе, даючи розуміння іншим, що самі несемо відповідальність за наше життя, і, що є речі, які не дозволимо робити по відношенню до себе. ***Коли і в який спосіб можуть порушувати наші особисті межі? Це як правило буває:***	10	

– коли ми не знаємо чого хочемо; боїмось приймати рішення і робити вибір, залежимо від порад і схвалення з боку інших; відчуваємо невпевненість і маємо низьку самооцінку. – коли інші (це навіть може бути близька людина), не отримавши бажаного, звинувачують нас в своїх проблемах («якби не ти» ,«ти зіпсував мені життя», «це буде на твоїй совісті»). В такий спосіб намагаються викликати в нас почуття провини і мати можливість маніпулювати нами в своїх інтересах у перспективі. – коли інші дають оцінки нашій зовнішності і особистості («ти затовста», «ти невдаха», «ти слабак», «тобі не дано вчитись», «кому ти така(такий) потрібна»). – коли інші дають нам непрохані поради про те яким слід бути або як діяти («я б на твоєму місці …», «роби так як кажу», «якби ти мене послухав, цього б не сталось», «ти повинен(-на) бути…»). – коли інші хочуть контролювати нашу поведінку («ти більше не повинна (-ен) туди йти», «забороняю дружити з…», «мусиш мені відповідати одразу, коли телефоную»). – коли інші вказують нам як реагувати чи розцінювати події та ситуації («це повна маячня», «не включай свої сентименти», «ти ж не збираєшся його (її) прощати», «перестань про це думати»). ***Модель асертивної поведінки передбачає такі важливі особистісні переконання, які я б назвала життєвими постулатами:*** 1. Я маю право оцінювати власну поведінку, думки і емоції і відповідати за їх наслідки; 2. Я маю право не вибачатися і не пояснювати свою поведінку 3. Я маю право не брати на себе відповідальність за проблеми інших людей; 4. Я маю право змінити свою думку; 5. Я маю право помилятися і відповідати за свої помилки; 6. Я маю право сказати: «Я не знаю»; 7. Я маю право бути незалежним від доброзичливості інших і від їх доброго ставлення до мене; 8. Я маю право приймати нелогічні рішення; 9. Я маю право сказати: «Я тебе не розумію»; 10.Я маю право сказати: «Мене це не цікавить». Встановлення здорових психологічних меж, розвинуті асертивні навички дозволять вам уникнути багатьох проблем у повсякденному житті, мати кращі стосунки з рідними та близькими, колегами по роботі. Ви зможете і надалі допомагати іншим, при цьому не приносячи шкоди собі. Розуміння власного внутрішнього світу і побудова кордонів зі світом інших людей – дорога до особистісної зрілості. Якщо вам потрібна підтримка та професійна допомога на цьому шляху, ви завжди можете звернутись до психолога.		
Перерва	15	
VI. Експеримент зі стільцем Тренер під час перерви ховає один стілець. Далі учасникам групи пропонується зайняти свої місця. Спостерігаємо за поведінкою учасників в даній ситуації: того кому не вистачило місця, інших членів групи.	15	

Обговорення: - Як почував себе учасник, якому не вистачило стільця? Чи шкода вам стало себе? - Якою була поведінка решти учасників групи? - Чому вирішили рятувати учасника без стільця? - Чому виявляли гнів, роздратування? - Чи не було вам соромно, що ви сидите, а цьому учаснику не вистачило стільця?		
VII. Міні-лекція «Трикутник Карпмана». **Трикутник Карпмана або трикутник долі.** Трикутник Карпмана або трикутник долі – це психологічна та соціальна модель взаємодії між людьми в трансактному аналізі. Вперше модель описана в 1968 році Стівеном Карпманом. Рятівник Переслідувач, агресор  Жертва Модель описує 3 ролі: - жертва – зазнає тиску, - переслідувач або агресор – здійснює тиск, примушує або переслідує жертву; - рятівник – втручається, як здається, із бажання допомогти ситуації або слабшому. Яскравим прикладом цього трикутника є казка про «Золоту рибку»: баба – А, дід – Ж., рибка – Р. Трикутник: людина, друг, керівник; теща, чоловік, дружина. Такими трикутниками пронизане все наше життя. *Жертва.* Не бажає брати на себе відповідальність. Вважає, що нездатна до самостійного життя і завжди шукає рятівника, а також часто притягує до себе агресора, тому що несвідомо не хоче виходити із свого пасивного положення, бо не хоче бути відповідальною за своє життя. Якщо жертві пропонують пораду для розв'язання її проблеми, то вона відразу відкидає її так як вважає, що її проблеми неможливо розв'язати. Жертви часто страждають на різні види залежності: алкогольну, наркотичну, переїдання… Поведінка жертви є своєрідним самозреченням, віддання себе іншим людям (часто рятівникам), оскільки людина не здатна повністю потурбуватися про себе. Роль жертви пов'язана із поступовою деградацією особистості, тому що вона перекладає відповідальність із себе на свого рятівника і відмовляється вести повноцінне життя.	20	

Переслідувач (агресор). Для агресора притаманне прагнення домінувати над іншими, демонструвати владу над жертвою, нападати на інших людей. Часто цю роль грають ті, хто зазнавав насильства в дитинстві. Несвідомо такі люди переживають глибоке почуття сорому, провини і безпомічності, які вони намагаються приховати через переслідування інших. Агресор не бере на себе відповідальність за те, що завдає болю іншим, тому що вважає, що люди заслуговують подібного ставлення. Проповіді, погрози, відкриті конфлікти – це звичні дії агресора. Він своєю поведінкою намагається компенсувати свою неспроможність проєктуючи її на своїх жертв. Такі люди часто не усвідомлюють того, ким вони є почуваючи себе жертвами. Для агресора характерний наступний цикл: «Я просто намагаюся вам допомогти (Рятівник), а ви на мене напали (Жертва), тому мені доводиться захищатися (Агресор). *Рятівник.* Роль рятівника найменш очевидна. В умовах долі трикутника рятівник – це той хто допомагає комусь в надзвичайній ситуації; це той, хто має змішаний або прихований мотив, який егоїстично вигідний тому, «хто рятує». Рятівник керується мотивом розв'язання проблеми і, здається, що прикладає великі зусилля для її розв'язання. Проте він має і прихований мотив до нерозв'язання ситуації, або до досягнення успіху таким чином, який вигідний для нього (наприклад, він може переживати самоповагу, або відчувати себе «рятівником», або насолоджуватися бачучи, що від нього хтось залежить чи йому довіряє). Буде здаватися, що він діє керуючись бажанням допомогти, але на більш глибокому рівні він грає з жертвою, щоб продовжувати отримувати свій виграш. Драматичний рятівник в основному грає свою роль тому, що він вимушений рятувати, щоб уникнути погляду на свої тривоги і приховані почуття, оскільки жертва потребує його участі. Рятівник грає свою роль із-за низької самооцінки. Мотивом ролі рятівника є бажання підвищити самооцінку. Рятівник вступає у співзалежність і вважає своїм обов'язком по життю рятувати навіть тих, хто цього не потребує. Для рятівника характерне постійне переживання провини, самозвинувачення, звертання уваги на проблем інших шкодячи навіть собі. Зачасту рятівника ніхто не прохає рятувати. Його допомога нікому не потрібна, він не запитує у передбачуваної нещасної жертви, чи потрібно її рятувати. Таке рятування тісно пов'язане із порушенням кордонів тих, кого намагаються врятувати. Рятівництво забирає у люди багато сил та ресурсів, що не дозволяє йому займатися власним життям. Причини поведінки рятівника часто знаходяться у дитинстві, в ї стосунках із батьками. Людина рятує всіх навколо бажаючи бути «гарною дівчинкою», «гарним хлопчиком», отримати схвалення з боку своїх батьків, а також є безуспішною спробою укріпити свою самооцінку і самоцінність. Ситуація розігрується учасниками: одна людина бере на себе роль жертви або агресора, тоді інші учасники обирають собі решту ролей. Після цього 2 гравці переміщуються по трикутнику долі, так і відбувається переключення ролей (наприклад, жертва перетворюється на рятівника, рятівник – на агресора, або, як це часто буває, рятівник намагається вийти із ситуації і стає жертвою. Прихована мета для кожної ролі і причина перебування в ситуації в тому, що кожний задовольняє свої невисловлені (несвідомі) бажання чи потреби таким чином, який є для них найбільш бажаним, прийнятним. При цьому		

вони не хочуть усвідомлювати, що в стратегічному плані ця ситуація завдає їм шкоди. Таким чином, кожний гравець діє виходячи із власних корисливих цілей та потреб, а не із істинної відповідальності чи альтруїзму.

Відносини між жертвою і рятівником можуть набувати однієї із форм співзалежності. Рятівник підтримує жертву у її залежності від себе, граючи в її жертвенність. Жертва отримує задоволення своїх потреб, маючи рятівника, який про неї турбується.

Люди звикають вести себе відповідно до певної ролі і не уявляють себе інакше (ну як я може не врятувати - Р, а що мені робити іще залишається робити – Ж, як ви мене всі дістали, як мені не злитися – А).

Ролі в трикутнику обумовлені певними емоціями людини: Р – сором, провина; А – роздратування, злість; Ж – жалість до себе, образа.
Р. – реалізує цілі інших, П – нав'язує власні цілі, Ж – не ставить цілей.

Трансформація Р – в помічника.

Р. – характеризується наймірною відповідальністю, невмінням сказати «ні». Такі люди надмірно прагнуть догодити іншим, поступливі, з прагненням бути «хорошою для всіх». Р. легко маніпулювати (якби ти не був…, то я ….) через викликання почуття провини. Ж. завжди знаходить причину, а Р. постійно підтримує її Р. виховували в дитинстві з використанням авторитарного стилю, тому в дорослого житті, вона намагається всім догодити, заслужити похвалу.

Для виходу із ролі Р. потрібно:

- акцент тримати на собі, на своїх потребах;
- вирішувати свої проблеми (подумайте, коли, ви щось робили для себе: зачіска, сукня, фітнес);
- навчитися казати «ні» і не відчувати провину;
- для того, щоб навчитися новій ролі – вчимося говорити собі «СТОП»;
- Р. для того, щоб не бути в конфлікті прагнуть догоджати іншим, тому потрібно навчитися розв'язувати конфлікт, а не догоджати.

Маркери відмінності допомоги (Помічник) від рятування (Р.)

Рятівник	Помічник
Не розділяє свої і чужі проблеми	Уміє розділяти своєї і чужі думки, дії проблеми (все, що я думаю, почуваю, роблю – це мої проблеми, все, що я не думаю, не почуваю, не роблю – не мої)
Робить все без прохання інших	Робить, коли попрохали (Ініціатива без прохання карається)
Робить те, що хочуть інші	Робить те, що хоче сам, те, що подобається (Якщо людині не подобається це вона має право сказати , я це не буду робити.)
Відкидає свої проблеми і вирішує інші, не враховує свої ресурси	Якщо хоче робити вивчає свої ресурси: чи є час, чи є гроші (спочатку треба зробити своє, витратити на себе, а потім на інших).

Робить усе, все віддає	Якщо є ресурс допомога має бути не більше 10-15 %
Якщо людина рятує, то чекає натомість щось взамін (ти мені за це зробиш, а що мені за це буде)	Достатньо дякую
Велика кількість разів	Один раз
Робимо те, що хоче жертва	Робимо те, що корисно для жертви

Трансформація Переслідувача (П) в Співробітника (С)

Контролююча поведінка схожа ззовні з рятуванням.

- *Як можна контролювати:* куди пішов, з ким, що робив, на що витратив. П. робить вказівки, кому, що робити (П і сусід з бур'янами на городі). П. позбавляє іншу людину права вибору, свободи.

Ознаки П.:

- Переживає постійне напруження від тривоги;
- Звинувачує або ображається на інших (Як він не розумує я ж для нього…);
- Негайно, швидко, як спалах потрібно все зробити;
- Це люди, які все знають, все вміють, полюбляють бути першими, перебивають інших у спілкуванні;
- Це люди, які «грузять» інших своєю поведінкою, думками, вимогами.
- Рятівник завжди звинувачує себе, а П. – інших (приклад з автобусом).
- Батьки виховували П з використанням гіпер опіки.

Для виходу із ролі П. у роль С. потрібно признатися собі, що ви не все знаєте, не все у вас виходить .Потрібно навчитися довіряти іншим людям. Засвоїти, що інші люди їм не належать. Навчитися контролювати себе, своє життя, а не життя інших. Не можливо всіх врятувати всіх проконтролювати.

Переслідувач	Співробітник
Ігнорує іншу особистість, її потреби, цінності	Повага до особистості, її потреб, думок, бажань, цінностей (Я тебе поважаю, але співпрацювати не буду)
Ієрархія , нерівність (вище П)	Рівність
Критика інших	Самокритика
При збої планів звинувачує інших	При збої планів робить висновки, виправляє помилки

Жертва

Якщо контроль, рятування не дає бажаних результатів, то людина переходить в жертву

- *Як ззовні можна визначити жертву*? (опущені очі, голова)

*Х*арактерні постійні звинувачення інших (якби не … я б жила….)

В роль жертви людина переходить із ролі або П., або Р. Ж із рятівника постійно жаліє себе, Ж. із контролера звинувачує інших, ображається (Всі винні: держава, сусіди, діти, всі погані).

Часто люди літнього віку схильні маніпулювати іншими виходячи із ролі Ж. (коли ж ви приїдете, у всіх уже зробили, а в мене – ні). Ж. притягує до себе П., що показати, яка вона бідна та нещасна. Часто жертва залишається одна (наприклад., на свято ніхто не запрошує). Жертва породжує жертву (мати Ж. виховає дитину Ж).

- *Які вигоди має Ж.?*

Вигоди Ж.:

- всі жаліють;
- маніпуляція іншими (з позиції знизу: плач, я із-за тебе почуваюся погано, якщо не зробиш, то..);
- можна не брати на себе відповідальність за своє життя;
- усі винні тільки не я, Ж. почуває себе свято, морально високою, а інші – нікчемні.

Трансформація із ролі жертви в роль відповідальної, діяльнісної

Відповідальний	Жертва
Ставить власні цілі	Не ставить власні цілі
Діє	Не діє
Помиляється, робить роботу над помилками і бере на себе відповідальність	Не помиляється, не бере відповідальність на себе

Не бери відповідальність за весь світ, візьми відповідальність за створення світу навколо себе.

10

VII. Міні-лекція на тему «Конфлікт чи сварка?

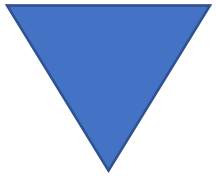
- Під час виконання попередніх вправ, коли ви домовлялися про спільне рішення, при проведенні вправи із стільцем у вас виникали суперечності, непорозуміння, які супроводжувалися різними емоціями. Які емоції у вас виникали?
- Чи сварилися ви між собою?
- Чи намагалися ви розв’язати конфліктну ситуацію?

Конфлікт	**Сварка**
Це зіткнення інтересів, поглядів в процесі взаємодії і спосіб їх розв’язання. Часто конфлікти супроводжуються негативними емоціями. Під час конфлікту ми виявляємо і визнаємо, що маємо різні погляди, але є і спроби пошуку взаєморозуміння, є щира зацікавленість в тому, щоб спробувати зрозуміти їх, бажання прийти до спільного рішення	Одна людина виявляє своє *невдоволення* іншій з будь-якого приводу і стає в «позу», «дметься», ображається, мовчить. Обоє учасників або хтось один не мають бажання і незацікавлені в тому, щоб шукати спільні виходи, рішення, щоб зрозуміти один одного
Основна задача- покращити взаємини, знайти компроміс	Основна задача – випустити пар із киплячого чайника, дати розрядку накопиченій напрузі або роздратуванню. Ніхто не планує розриву стосунків

Конструктивний – позитивний, може бути і деструктивним (якщо не вдається знайти вихід із ситуації)	Деструктивний - негативний		
До конфліктів схильні люди, які визнають унікальність особистості (свою і чужу), з більшою повагою ставляться до цієї відмінності, відкриті, допитливі, з цікавістю готові вивчати різні точки зору на одну й ту ж проблему або ситуацію, готові розглядати її під різним кутом.	До сварок схильні люди, які вважають, що існує тільки одна правильна думка або рішення: найчастіше їхня. А якщо у когось існує інший погляд на будь-яку ситуацію чи проблему, то вона є неправильною, поганою, тупою, нездоровою, неадекватною, недалекою		
Конфлікт потрібний для розвитку відносин. Коли виникає конфлікт – люди з'ясовують причину, шукають спільні точки зору, будують нові «мости»	При сварці виникає стіна, небажання зрозуміти іншого. Сварки можуть перерости в бійку		
Людина намагається вислухати інших	Людина не слухає інших, чує тільки себе		
Можна обговорювати без підвищення голосу, хоча може також супроводжуватися емоціями	Як правило завжди підвищується голос, супроводжується слізьми, висуваються претензії		

- *Як реагують літні люди у конфліктних ситуаціях?*
- *Як реагуємо ми на конфлікт з літніми людьми?*

Перерва	15	
VIII. Вправа «Конфліктна ситуація між літньою людиною і соціальним працівником» Об'єднатися в групи по 3 особи (4 максимум). Спробувати взяти за основу певний сценарій розгортання конфлікту (до цього часу група вже розповість про якісь типові ситуації, які найчастіше виникають або представляють найбільшу складність для них). 1 – літня людина, 2 – соціальний працівник, 3 – спостерігач. 1 учасник грає роль літньої особи (не в гуморі, все болить, хочеться сваритися з кимось або жалітися чи буркотіти тощо), інший – роль опікуна, який пробує різні способи – вислухати, заспокоїти, в чомусь переконати, тощо, владнати конфлікт. Третій учасник в ролі спостерігача відмічає, яку роль (жертва, агресор, рятівник) кожний грав і як поводився . Зміна ролей, щоб кожен з учасників побував в усіх цих ролях. Обговорення: - Як почувалися під час проведення даної вправи? - Які емоції виникали? - Якої стратегії я дотримувався в конфліктній ситуації? - Як я реагував на агресивні нападки з боку іншого? - Що допомагало мені заспокоїтися?	30 15	

- Яка з ролей була найбільш комфортною? - Яка роль була для вас найбільш звичною? Робота в групі: (обговоріть і ви значте) - які слова і фрази використовувала жертва? - які слова і фрази використовував агресор, переслідувач? - які слова і фрази використовував рятівник? *Обговорення результатів:* Жертва: а що я можу зробити в своєму віці, я нещасна, стара немічна людина, за що мені все це, скільки ще мені це терпіти. Рятівник: ви без мене не зможете, хто як не я. Агресор: як ви мене дістали, як мені на вас не злитися Для того, щоб вийти із трикутника Карпмана важливо виявити себе в цьому трикутнику, бути спостерігачем для себе. Потрібно трансформувати ролі із негативних у позитивні Помічник Співробітник  Відповідальний, діяльнісний - *Що цінного я можу винести з цієї вправи для себе?*	20 20	
IX. Рекомендації успішного розв'язання конфліктних ситуацій. Групова дискусія і спільне вироблення рекомендацій для більш успішного розв'язання конфліктних ситуацій. Спираючись на пройдений матеріал та той новий досвід розуміння себе, на який можуть спиратися учасниці тренінгу. Максимальне залучення учасниць до того, щоб вони ділилися своїм позитивним досвідом, і негативним також – з метою визначення тих способів комунікації, які призводять до загострення конфлікту. *«Як навчитися відповідати на грубість, не втрачаючи власної гідності — 8 дієвих способів!»* 1. П р о с т о с к аж іт ь «дя к ую » . Вам знову нагрубили? Зробили несправедливе або, навіть, образливе зауваження? Що ж, скажіть «дякую» у відповідь. Без жодного надриву, впевнено і спокійно. Так ви збентежите опонента, зведете нанівець його злість та в водночас продемонструєте свою мудрість. Його несправедливий докір почутий, Ви прийняли його до відома, але просто вирішили не ображатися. Ви не дали образі та гніву опанувати себе, не вступили в	30	Фліпчарт, маркер

перестрілку. Браво! У Вас вийшло присікти хамство в кореню. Злість залишилася при тій людині, яка хотіла її на Вас виплеснути. При цьому Ви не лише не дали негативу душити себе, але і виглядали куди приємніше, ніж конфліктна людина. 2. « Я ц ін ую В аш у д ум к у » Як варіант — «ціную Вашу точку зору». Гідна відповідь, яка показує, що Ви дієте виходячи з розуму, а не емоцій. Якщо людина грубить, намагається зачепити неприємними словами, то у нього проблеми внутрішнього характеру. Ви тут ні при чому! Дивно, але на цю спокійну відповідь навіть запеклі грубіяни реагуватимуть з повагою. Ви не опустилися до їх рівня, їм немає чого продовжувати полеміку. 3. Р о з м о в а зак інчена . Буває, що емоції' застилають очі, і Ви розумієте, що навряд чи вийде відповісти спокійно і ввічливо. Тоді твердо скажіть про те, що припиняєте бесіду. Повірите, так Ви не зіпсуєте відношення, але і дасте кривдникові знати, що спілкування в такому тоні і/або зневага для Вас неприйнятні. 4. Ч ом у В и вир іш или , щ о ц е в а ж л и в о ? Ви і правда, хочете, щоб я Вам відповів? Це питання варто поставити спокійним голосом і супротивник буде обеззброєний. Хами дуже рідко переслідують благі цілі, вони, як правило, просто намагаються принизити іншого. І опонент навряд чи знайде відповідь на Ваше адекватне питання, особливо якщо поруч виявляться сторонні. Якщо ж Ви отримаєте відповідь «так» або «хочу», то просто скажіть: «У Вас, напевно, видався важкий день»? 5- Ц е м о г л о б м е н е о б р а зи т и . Ця фраза, особливо вимовлена з іронією, дає знать, що Ви не приймаєте грубі випади близько до серця. Кривдник ретирується. Навряд чи він продовжуватиме нападки, зрозумівши, що його хамство Вас не зачіпає. 6. В и пра в і. Ці 2 слова - відмінна зброя проти грубості. Кривдникові буде нічого відповісти. Він чекав полеміки, суперечки, можливо, навіть скандалу, а Ви просто визнали його правоту. Йому може не сподобатися ця відповідь, але сам конфлікт буде вичерпаний. 8. Я поважаю себе , ал е і вас т е ж поважаю . 9. С м ійт е ся ! Так, просто смійтеся. Розсміятися хамові в обличчя - мабуть, кращий засіб захисту. Ваша знайома критикує Вас і учить жити? Смійтеся! Вам нагрубили в громадському транспорті? Смійтеся! Здорова самоіронія, як правило, застає хама зненацька і викликає у нього незручність. І пам'ятаєте головне: якщо Вам грубіянять, поводяться з Вами грубо або нахабно, справа зовсім не у Вас, а в грубіянові. Він показує, що у нього проблеми. Так що не варто відносити на свій рахунок таке хамство!		
X. Підведення основних підсумків дня. Завершення роботи. - *Якщо виникають конфлікти, то яку поведінку ви найчастіше використовуєте? Як ви намагаєтесь розв'язати конфліктну ситуацію з літньою людиною?* - *Як можна досягнути неконфліктного спілкування з літніми людьми?* - *Яка інформація була для вас важливою?* - *Які емоції виникали під час заняття?*	10	

- *Як спробуєте використати отриману інформацію?* Основні засади неконфліктного спілкування: емпатичне уважне вислуховування, намагатися зрозуміти (не обов'язково прийняти) точку зору та переживання іншого, я-повідомлення та уникнення звинувачень чи засудження, або порад, про які не просила інша сторона (матеріал у буклеті). Важливо психологічно підтримувати учасників, підкреслювати їх досвід і успішні стратегії роботи тощо (психологічна підтримка, повернення довіри до себе, підвищення самооцінки, легалізація складних і неоднозначних моментів в роботі та зменшення напруги тощо) - *Поміркуйте, у якій з ролей: жертва, рятівник, агресор ви буваєте найчастіше? Коли людина постійно грає роль рятівника, намагається всім допомогти, розв'язати їх проблеми, то це в кінцевому випадку може призвести до емоційного вигорання. І про це ми поговоримо завтра.*		
XI. Індивідуальні консультації	60	
XII. Домашнє завдання: Заповнення опитувальника. Матеріали для опрацювання.		

Тема 4. Емоційне (професійне) вигорання та мої ресурси

Мета: формування в осіб, які надають професійні послуги людям літнього віку знань та уявлень емоційне, професійне вигорання та його вплив на особистість, ефективність її діяльності; уміння обирати оптимальні способи та користуватися різними ресурсами для виходу з таких ситуацій.

Тривалість аудиторної роботи – 5 годин.

Зміст	Час, хв	Ресурсне забезпечення
I. Обмін враженнями за перший день. Короткий «шерінг» з учасниками групи, обмін враженнями про минулий день - *Давайте пригадаємо, про що ми з вами говорили на минулому занятті?* - *Що найбільше запам'яталося?* - *Які емоції у вас виникли після минулого заняття?*	15	

- *Про що міркували?* - *Що спробували зробити з отриманої інформації?*		
II. Обговорення домашнього завдання - *Яку інформацію ви прочитали у роздатковому матеріалі?* - *Що взяли для себе?*	15	
III. Зміст роботи. Обговорення змісту роботи на день та можливих запитів стосовно цього дня, з урахуванням програми, з якою ознайомлені учасники. Профілактика професійного вигорання - *Про що б ви хотіли дізнатися в ході нашого заняття?*	5	
IV. Вправа ««Навіщо я роблю свою справу». У вправі учасникам пропонується письмово відповісти на питання "навіщо я роблю свою справу" (орієнтуючись не на причини, а на цілі / майбутнє) Потім, п'ять разів поспіль, задавати питання "навіщо?" Відповідаємо на кожну отриману попередню відповідь. (на першу, на другу на третю. Навіщо я беру участь у цьому проєкті? (Щоб отримати досвід психологічної підтримки людей літнього віку). А навіщо мені досвід психологічної підтримки людей літнього віку….) Обговорення: - Чи завжди ви досягаєте поставлений цілей? - Якщо ви не досягаєте поставлених цілей, то як себе почуваєте? - Що відбувається з нашим емоційним станом, коли ми не досягаємо поставлених цілей? Коли ми не отримуємо очікуваного результату, то виникають негативні переживання, невдоволення, що може призвести до вигорання.	20 15	Ручки, аркуші.
V. Міні-лекція про емоційне вигорання Особливості роботи людей допомагають професій. Психофізіологічні механізми переробки переживання. Явище професійного / емоційного вигорання. Вигорання - це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій, коли у людини немає можливості їх виплеснути і, таким чином «звільнитися». До вигорання більше схильні ті, кому за родом діяльності доводиться багато і часто спілкуватися з різними людьми, знайомими і незнайомими, а також люди, які відчувають у зв'язку з роботою постійний внутрішньоособистісний конфлікт. Виникненню конфлікту може сприяти те, що: • людина не впевнена в перспективах своєї діяльності;	10	

• не бачить реальних результатів своєї роботи. Вигорання - це захисна реакція організму, "нормальна" реакція на "ненормальну" ситуацію. Небезпека ретравматізації при витісненні проявів вигоряння. Одна із ведучих спеціалістів з дослідження «емоційного вигорання» С.Маслач деталізує прояви цього синдрому: почуття емоційного виснаження, знемоги, дегуманізація, деперсоналізація; негативне самосприйняття в професійному плані – нестача відчуття професійної майстерності. При емоційному виснаженні людина вже не здатна на всі 100 % віддаватися роботі, тому що вона відчуває спустошеність, притупленість емоцій, перенапруження, а в крайніх випадках можливі емоційні зриви. Дегуманізація характеризується відсутністю поваги до інших осіб, зневажливе ставлення до них. У співрозмовника, до якого проявлятиметься дегуманізація, може виникнути страх перед покаранням, приниженням. Деперсоналізація у психології трактується як «виражена певною мірою об'єктивна втрата індивідом можливість проявити себе як особистість або бути ідеально представленим іншим людям». Деперсоналізація характеризується розвитком негативного, бездушного, цинічного ставлення до реципієнтів. Людина переживає внутрішнє роздратування, яке намагається приховати, але в певні моменти здійснення професійної діяльності воно може проявлятися у спалахах гніву, роздратування, схильності вступати в конфліктні ситуації з оточуючими. Редукування персональних досягнень проявляється у зниженні компетентності в роботі, незадоволеності собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативного самосприйняття в професійному плані. Людина, помічаючи негативні прояви, звинувачує себе, в неї знижується як професійна, так і особистісна самооцінка, з'являється відчуття власної неспроможності, неповноцінності, байдужість до роботи. К.Кондо визначає «емоційне вигорання», як «дезадаптованість до робочого місця через надмірне навантаження і неадекватність міжособистісних стосунків». Цьому відповідає і подане ним образне тлумачення «згорання», згідно з яким йому піддаються ті люди, які працюють з особливою цікавістю; довгий час допомагаючи іншим, вони починають відчувати розчарування, тому що не вдається досягти того ефекту, якого очікували; така робота супроводжується надмірною втратою психологічної енергії, приводить до психосоматичної втоми і емоційного виснаження і як результат – неспокій (тривога), роздратування, гнів, знижена самооцінка на фоні частого серцебиття, задихання, шлунково-кишкових розладів, головних болей, зниженого тиску, порушення сну, а також сімейні проблеми. Таке включення стресогенних факторів у фактори емоційного згорання значно розширив коло відповідних професій. Виділяють 5 груп симптомів, характерних для синдрому емоційного вигорання (СЕВ): 1) фізичні (фізична втома, зміна ваги, порушення сну, зміна артеріального тиску, загострення хвороб шлунку, серцево-судинної системи); 2) емоційні (песимізм, роздратування, агресивність, істерики, душевні страждання); 3) поведінкові симптоми, які є наслідком надмірної роботи (втрата апетиту, надмірне паління, алкоголь, ліки; спричинення нещасних випадків (падіння, аварії, травми); симптоми порушень у психічній сфері життя); 4) соціальні (зниження соціальної активності, втрата інтересу до захоплень, контактів із колегами, відчуття ізоляції);		

5) інтелектуальні (втрата інтересу до творчої роботи, застосування в роботі шаблонів, недостатня участь у впровадженні новацій, прогресивних теорій та експериментів, формальне виконання роботи). **Симптоми професійного вигорання.** ***Психофізичні симптоми:*** почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми); відчуття емоційного і фізичного виснаження; зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху); загальна астенізація (слабість, зниження активності і енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників); часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата чи різке збільшення ваги; повне чи часткове безсоння (швидке засипання і відсутність сну раннім ранком, починаючи з 4 год, або ж навпаки, нездатність заснути до 2—3 год ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати па роботу); постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня; задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів. ***Соціально-психологічні симптоми:*** байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні, дрібні події — часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»); постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому); почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так. як треба»); почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»). ***Поведінкові симптоми:*** відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її — все складніше і складніше; співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде); незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить; керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим; відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;		

дистанціювання від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотиків.		
VI Робота в групах «Причини вигорання» Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб. Потрібно визначити причини, які зумовлюють вигорання соціальних працівників. Причини вигорання. Особисті якості, що впливають на вигорання. В тому числі спираючись на матеріали, з якими ознайомились учасники як на семінарі, так і виконуючи домашні завдання (емоційна сфера та її регуляція, «трикутник Карпмана» тощо) Обговорюються зовнішні причини і внутрішні. Результати записуються на ватмані. *Причини вигорання:* 1. Схильність постійно собі дорікати. 2. Належність до професій групи ризику (соціономічні професії, де об'єктом діяльності є людина). 3. Недостатньо висока оплата праці. 4. Відсутність чітких стандартів та правил у відповідній сфері діяльності. 5. Бюрократизація. 6. Відсутність професійної підготовки соціальних працівників. 7. Відсутність позитивного сприймання соціальних працівників суспільством. Не сформованість суспільних очікувань від соціальної сфери. 8. В нашій культурі сформований комплекс рятівника, до якого висуваються завищені вимоги з боку суспільства та й збоку самої людини. Починає спрацьовувати трикутник Карпмана: спочатку рятує всіх, потім від нього всі щось вимагають – він починає почуватися жертвою, а потім виникає агресія: що ви всі від мене хочете). 9. Синдромом вигорання можуть заразитися всі представники колективу (плинність кадрів, конфлікти, непорозуміння). 10. Люди не вміють турбуватися про себе і встановлювати межі.	15-20	Аркуші паперу, маркери
Перерва	10	
VII. Вправа «Повітряні кулі». Фасилітація обговорення почуттів, що виникають в роботі з людьми в психотравмуючих ситуаціях. Тренер запускає учасницям три (4) повітряні кулі, одна з яких надута дуже слабо, друга - середньо, а третя - дуже сильно, 4 – з камінцями. Учасники перекидають один одному повітряні кулі. *Обговорення:* *Давайте пригадаємо, про що ми говорили ц першій частині заняття. Ми говорили про емоційний стан людини.*	5-10 15-20	4 повітряні кульки

- *Чим відрізняються кулі одна від одної?*
- *Яка кулька найбільш рухома, активна?*
- *Яка кулька найбільш піддатлива?*
- *Що загрожує кулям, які надуті занадто слабо або занадто сильно?*
- *Яка куля найміцніша?*
- *Чи зустрічалися вам люди, від яких було відчуття, що вони ось-ось лопнуть?*
- *Які почуття їх переповнювали?*
- *Як на вашу думку поводиться супермен?*

Зараз ми обговорили різницю цих 4 кульок і людина стані емоційного вигорання проходить 4 стадії:

1) *«Супермен набирає обов'язків».*
   Це стадія мобілізації, коли людина перебуває в стані захоплення справою, повна сил для виконання завдань, має гарну фізичну форму. На цій стадії людина може мало спати, взагалі не їсти – і при цьому не страждати від цього. Людині здається, що їй «море по коліна», все можна зробити, здолати. Має безліч планів. Триває ця стадія не довго. Людині здається, що вона може зробити будь-що, «зрушити гори».
2) *«Супермен втомився, але ще терпить».*
   Починає накопичуватися втома, з'являються збої, невдачі, зникає попередній запал та захоплення. Той ідеальний план ,який був на початку починає накладатися на реальність: хтось підвів, щось не вийшло. *Наступає стенічна стадія витримки* – захоплення уже немає, але жити можна – це реальне життя з недоліками та труднощами. Працюємо, працюємо, втомилися, відпочили. В ідеалі добре бути на цій стенічній стадії. Багато людей і перебуває на цій стадії. Стан здоров'я в цей період середній, задовільний, звичний. А потім починають поєднуватися деякі речі, наприклад робота в декількох напрямках, щось виходить не так як планували, щось не розрахували. Або людина захворіла на грип і після цього потрібно декілька місяців зменшити оберти роботи, а життя не дає таких можливостей, спала температура і вже на роботі. За час хвороби накопичилось багато справ, які треба виконати, в сім'ї труднощі і т.д. І коли поєднується декілька фактів дуже високий ризик перейти до 3 стадії.
3) *«У супермена більше немає сил».*
   Астенічна стадія, коли починає виникати нервове виснаження. Одна із перших ознак – фізичне нездужання: фізична тяжкість у тілі, коли важко піднятися і сходити по певну річ. Людина починає обирати найпростіші алгоритми дій. Якщо раніше обирали цікаві, важливі завдання, то зараз йде по найкоротшому шляху, щоб зберегти сили. На цій стадії люди починають губити ключі, стирати документи в комп'ютері. Тому що перенавантажена багатозадачністю нервова система починає скидати інформацію. Як тільки з'являються «косяки», то людині доводиться їх розв'язувати, збільшується навантаження. Кожна нова помилка зумовлює нові проблеми, які потрібно розв'язувати. І якщо до цього часу у людини уже досить сильне виснаження, то це вибиває із колії. Починаються узагальнення: «я ні на що не здатна», «все погано», «весь світ проти мене і ніколи нічого

доброго не буде». Знижується самооцінка, з'являється провина, депресія. Знижується рівень когнітивних функцій (довше запам'ятовує матеріал, ніж раніше; забуваються елементарні речі – імена). Організм переходить в режим збереження енергії. В цей час людина намагається підтримати себе стимуляторами: пити більше кави чаю, їсти солодкого, палити частіше. А це погіршує ситуацію, адже нервова система більше виснажується. Порушуються механізми збудження і гальмування, що призводить до парадоксального добового ритму: вранці, навіть якщо добре поспали, встаєте з втомою, весь день проходить в цьому стані, до вечора стає ніби легше, пора лягати спати, а перезбудження не дає можливості заснути: в голові крутиться безліч думок про те, що ще не зроблено. Це є ознакою нервового виснаження. 4) *Стадія деформації «Супермен стає злодієм»* Будь-які неочікувані моменти можуть зумовити бурхливу реакцію залежно від темпераменту і стану людини (звинувачення, агресія, відчай). З'являється злість на оточуючих, які створюють незручності, проблем. Якщо раніше людина була рятівником , то зараз вона переходить на роль агресора (вони самі винні своїх проблемах). На цій стадії людина відмежовується від свого страждання, говорить як завчену інформацію, але відсутня присутність, включеність, людина проявляє холодність , байдужість. На цій стадії важко проходить реабілітація, оскільки їм уже не боляче - *Подумайте, можете не озвучувати, а на якій стадії перебуваєте ви?*		
VIII. Мій досвід. Як продовження попередньої вправи, ведучий продовжує описом власного досвіду роботи з людьми в психотравмуючих ситуаціях і своїх почуттів в цих процесах. Учасниці мають можливість поділитися своїм досвідом, отримати відгук від решти групи і обговорити схожість почуттів, що виникають.	15-20	
IX. Арт-терапевтична вправа «Портрет моєї вигораючої частини» Створення і конкретизація образу вигораючої частини особистості. Давайте спробуємо пофантазувати та уявити як буде виглядати ваша вигораюча частинка. Намалюйте портрет вигораючої частини: - уявіть як вона виглядає; - які почуття у неї виникають; - що вона хоче вам сказати; - щоб ви сказали їй у відповідь; - щоб ви зробили для неї. Представлення та обговорення:	30-40	Аркуші, маркери

<table>
<tr><td>За бажанням поділіться, на які думки наштовхнула вас ця вправа</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Перерва</td><td>10-15</td><td></td></tr>
<tr><td>X. Вправа «Ресурси»
Заповнити таблицю.<table><tr><th colspan="3">Ресурси</th></tr><tr><th>Ресурсні місця</th><th>Ресурсні справи</th><th>Люди</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>Групове обговорення, досвід.</td><td>20-30</td><td>Аркуші з таблицями</td></tr>
<tr><td>XI. Вправа: «Ресурси тіла».
Заземлення, повернення в «тут і зараз»
Сядьте зручно, закрийте очі. Зробіть глибокий вдих, затримайте повітря і повільний видих.
Уявіть себе кулькою, а навколо вас море. Роздивіться, яка ця кулька. Чим вона відрізняється від інших. А тепер подивіться на море. Уважно огляньте його: яке воно. Море – це наше життя, з усіма його радощами та проблемами. А кулька це ви. Кулька, то випірнає з моря, то знову занурюється в нього. Спробуйте максимально зосередитися на кульці та морі. Подумки опишіть:
5 речей, які бачите.
4 звуки, які чуєте.
3 тактильні відчуття.
2 запахи, які відчуваєш.
1 вдячність
Як почувається ваша кулька? Що для неї є приємним?</td><td>10-15</td><td></td></tr>
<tr><td>XII. Підведення підсумку заняття.
Для того, щоб випірнути з моря потрібно бути наповненим (позитивними думками, знаннями. ідеями).
У нас залишилося незаповненим тіло нашої людини і зараз ми спробуємо його наповнити як нашу кульку. Напишіть на стікерах:
Що дізналися нового?
Як почувалися під час наших занять, що дізналися про себе?</td><td>15-20</td><td></td></tr>
</table>

- Яку важливу ідею ви будете втілювати в подальшому?		
XIII. Анкетування учасників по закінченню тренінгу Наше заняття підійшло до завершення. Але Вам потрібно ще заповнити невелику анкету. В обмін ви отримаєте сертифікат, але не свій, а який випаде. Подумайте, які приємні слова ви хотіли б сказати цьому учаснику. Броунівським рухом вручаються сертифікати та говоряться компліменти. Перевірте, чи всі отримали сертифікати, чи правильно записані ваші прізвище, ім'я**.**	10-15	