

В. Г. Подорожнийаспірант кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОДОЛАННІ ОСОБИСТІСНОГО ВІДЧУЖЕННЯ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

У статті аналізуються тренінгові технології як засіб подолання особистісного відчуження у людей похилого віку. Розкрито поняття тренінгу та тренінгових технологій, специфіки їх застосування у роботі з людьми похилого віку. Розглянуто способи та шляхи протидії станам, які можуть сприяти розвитку особистісного відчуження в літньому віці. Зазначено, що проблема особистісного відчуження для свого розв'язання вимагає комплексного застосування різноманітних методів з активним упровадженням тренінгових технологій.

Ключові слова: тренінг, тренінгові технології, люди похилого віку, старіння, старість, спілкування, відчуження, особистісне відчуження.

Постановка проблеми. Кожен представник суспільства має свої психологічні особливості, по-різному адаптований до умов зовнішнього середовища. Гармонійне життя у будь-якому віковому періоді зумовлюється низкою чинників, зокрема творчим характером способу життя, толерантністю до змін, здатністю помічати та приймати приховані можливості життєвих ситуацій. Особливої уваги заслуговує проблема гармонійності життя людини в похилому віці, коли фізичних, емоційних та психологічних ресурсів для забезпечення гармонійності стає все менше, людина може переживати особистісне відчуження. Важливою умовою подолання особистісного відчуження у похилому віці та активного життя в такому віковому періоді є вміння проаналізувати своє життя з точки зору актуальних відносин і проблем.

Оптимізації життєдіяльності у літньому віці сприяє і схильність людини оцінювати своє життя та події всього світу за критерієм успіхів, досягнень, щасливих моментів, а також активне відношення до свого життя. Особи похилого віку, якщо вони здатні адекватно компенсувати негативні зміни у власному житті, переживати втрати, які все частіше зустрічаються у житті, позитивно розвиваються та рідше стикаються із переживанням стану відчуження. Це ж стосується і тих, хто має сенс буття, у житті яких переважають позитивні емоційні стани, хто прагне до пізнання інших осіб, до спілкування з ними. Забезпечити це можна через активне впровадження тренінгових технологій у роботі з подолання особистісного відчуження у людей похилого віку. Тренінгові технології через творчість, навчаючи нового та трансформуючи ставлення до подій і ситуацій в житті, будуть сприяти активному та продуктивному подоланню стану особистісного відчуження та забезпеченню гармонійного життя людей похилого віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психологічні особливості осіб похилого віку у контексті проблем закономірностей та періодизації психічного розвитку особистості досліджували М. Александрова, О. Рибалко, Б. Ананьєв, О. Нагорний, Л. Анциферова, О. Лідере, Г. Бердишев та ін.; соціальні проблеми старіння та старості ґрунтовно розглядаються в роботах В. Шапіро, К. Висьневської-Рошковської, Т. Смірної, Т. Волкова, Н. Смелзера, Н. Паніна, А. Діскіна та ін.; соціально-психологічні контакти у похилому віці, зокрема у сім'ї, досліджували Р. Яцемирська, В. Альперович, М. Пряжніков, Т. Волкова, О. Поднебесна, Н. Дементьєва та ін.

Проблема відчуження розглядалася в різних аспектах: теологічному (Іван Павло II, П. Флоренський, автори матеріалів Соборів католицької церкви), філософському (Ж.-П. Сартр, Ф. Гегель, А. Камю, Л. Фейєрбах, П. Бурд'є, С. Булгаков, В. Соловйов, Н. Бердяєв та ін.), демографічному (Б. Урланіс, М. Бідний та ін.), антропологічному (К. Гірц, К. Леві-Строс, М. Мосс та ін.), історичному (Ф. Бродель, Л. Февр, М. Блок та ін.), політологічному (П. Рейтон, М. Сімен та ін.), економічному (К. Маркс, А. Смітт, Дж. Міль та ін.), соціологічному (Р. Арон, М. Вебер, Е. Дюргейм, П. Сорокин та ін.) та психологічному (Е. Фромм, В. Франкл, З. Фрейд та ін.).

Мета статті – обґрунтування важливості використання тренінгових технологій у подоланні особистісного відчуження у людей похилого віку.

Виклад основного матеріалу. Старість є віковим періодом, який має свою специфіку та свої психологічні характеристики та особливості. Незважаючи на відмінності у протіканні вікових змін у різних людей, загально визначеними у соціально-психологічному аспекті є такі проблеми літніх людей:

– зменшення кількості соціальних зв'язків, зумовлене зниженням соціальної активності, виходом на пенсію, віддаленням від батьків дорослих дітей, звуженням кола спілкування тощо;

– проблеми фізичного та психічного здоров'я, включаючи медико-біологічні (переживання болі і необхідності терапевтичного впливу), матеріальні (нестача коштів на якісне лікування та підтримку життєдіяльності) та психологічні аспекти (наприклад, труднощі у самообслуговуванні);

– дезадаптація соціально-психологічного та морально-ціннісного характеру внаслідок зміни сучасної системи соціальних установок і цінностей (включаючи ідеологію, мораль та ін.);

– проблеми, пов'язані із самотністю та самоізоляцією;

– зниження соціального та економічного статусу (престиж особистості, погіршення матеріального становища, низька якість життя, збільшення залежності від інших тощо);

– складність в організації та наповненні вільного часу і відпочинку;

– криза пенсійного віку, переживання відсутності життєвих перспектив, зниження можливостей до самореалізації та інші психологічні проблеми особистості [1, с. 179].

Вищезазначені проблеми в своїй сукупності можуть спричинити виникнення такого негативного психологічного явища, як особистісне відчуження. У своїй роботі ми орієнтувалися на таке визначення цього поняття: особистісне відчуження людей похилого віку – це складний процес поступового руйнування або ж зменшення соціально-психологічних контактів між особистістю та оточуючим її соціумом, пов'язаний з виходом на пенсію, який полягає у виставленні обмежень власним ресурсам, супроводжується негативними переживаннями невідповідності соціальним нормам і стандартам. З огляду на те, що це поняття є комплексним, обширним та складним, відповідно, і для його подолання мають бути використані різноманітні методи та технології. Одними з найбільш ефективних у цьому контексті можуть виступати тренінгові технології. Найпростішим прикладом застосування тренінгових технологій є власне тренінг. Поняття «тренінг» (від англ. "training" – виховання, навчання, підготовка) увійшло до української мови лише в останні десятиріччя, до цього у такому ж значенні використовувався термін «тренування». Тренінг являє собою програму різноманітних вправ та методів, що планомірно виконуються з метою формування та вдосконалення вмінь та навичок, підвищення ефективності трудової та будь-якої іншої діяльності [2, с. 34].

Як уже зазначалося вище, оптимальними методами впливу на особистісне відчуження та його подолання в похилому віці є активні методи (відеотренінг, групові дискусії, груповий аналіз

оцінок і самооцінок, ігрові методи) та традиційні інформаційні методи (бесіди, лекції, семінари). Представлені методи характеризують соціально-психологічний тренінг, засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду [3, с. 89].

Тренінг здебільшого розглядається як активний груповий метод соціально-психологічного навчання та як метод впливу, він спрямований на розвиток знань, умінь, навичок і соціальних установок. На думку Ю. Ємельянова, тренінг передбачає методи розвитку здібностей до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема і навичками до подолання та попередження особистісного відчуження. Тому необхідно розмежовувати навчальний і тренувальний аспекти роботи групи [4, с. 56]. О. Ситніков також наголошує на поєднанні у тренінгу навчальних, тренувальних та ігрових аспектів. Учений вважає тренінг методом, що спрямований на природні здібності людини та здійснюється в умовах моделювання життєвих ситуацій [1, с. 180]. І. Вачков розводить поняття тренінгу, групового тренінгу, групової психотерапії та групової психокорекції. Груповий психологічний тренінг учений визначає як: сукупність активних методів практичної психології, які використовуються у роботі з людьми, що мають певні психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги [5, с. 182]. Ю. Марков, своєю чергою, розглядає тренінг як комплекс активних групових методів, які застосовуються у процесі перетворюючого впливу на особистість [6, с. 273; 7, с. 184]. В. Плешаков вважає тренінг психолого-педагогічною технологією ефективною групової роботи. На думку вченого, це впорядкована загально структурована сукупність активних методів групової роботи, які логічно і тематично підібрані згідно з поставленою метою і забезпечують досягнення заздалегідь запланованих і коректно діагностованих результатів для людини, групи й організації у процесі групової динаміки [8, с. 211].

Тренінгові технології мають специфічні особливості, завдяки яким вони відрізняються від інших методів практичної психології. Тренінгова робота відбувається у групі, що зумовлює використання низки принципів групової форми роботи. Тренінг допомагає розв'язати міжособистісні проблеми, отримати безоціночний зворотний зв'язок від інших учасників, адже у тренінговій групі виникає система суспільних взаємин, що дає змогу побачити і проаналізувати психологічні закономірності спілкування та поведінки інших людей та самих себе.

Соціально-психологічний тренінг є окремим видом тренінгових занять і ґрунтується на застосуванні активних методів групової роботи, спрямованих на подолання психологічних проблем, пов'язаних зі сферою соціальної взаємодії людей, що є важливим у процесі подолання особистісного

відчуження людей похилого віку. З точки зору змісту задач видами соціально-психологічного тренінгу є ті, які орієнтовані на розвиток спеціальних умінь та спрямовані на підвищення адекватності аналізу себе, партнера зі спілкування, ситуації загалом [3, с. 117].

Тренінгові технології, спрямовані на подолання особистісного відчуження у людей похилого віку, включають: рефлексивні коментарі, групові дискусії, фрагменти лекції, діагностичні методи, ігрові методи та ін. [3, с. 64; 5, с. 202]. Успішність комплексу тренінгів та реабілітаційних заходів, які можуть бути організовані для літніх людей, може гарантуватися лише урахуванням двох важливих сфер реалізації особистості: спілкуванням з оточуючими та індивідуальною повсякденною діяльністю.

Індивідуальна повсякденна діяльність має величезне значення в наповненні змістом та сенсом пізнього періоду життя. Якщо на початку старості у літньої людини ще збережена або частково збережена громадська діяльність, то вже в більш старшому віці кількість форм і видів реалізації себе як особистості значно знижена [9, с. 227].

Інтерес до конкретного виду зайнятості у пізньому віці є більшим та стійкішим лише в тому разі, якщо людина має можливість самостійно обрати певний вид діяльності або ж відпочинку відповідно до внутрішніх цінностей та інтересів. Таким чином, самостійно обрана діяльність, навчання або відпочинок будуть більш значущими для неї, ніж дороговартісний та добре організований захід, який не є актуальним для літньої людини на поточний момент. Визначена специфіка підтверджує робоче визначення особистісного відчуження в частині обмеженості власних можливостей та ресурсів, тобто за умови вільного розпорядження власними можливостями ризик виникнення особистісного відчуження значно знижується.

Для літньої людини, включеної в будь-який вид активності, особливо значимим стає не бути самотньою у своїх проблемах. Звертаючи увагу на власні проблеми, літня людина встановлює контакти з людьми, які мають схожі проблеми [10]. При цьому активність літніх людей, яка може реалізуватися в їхній взаємодії між собою, спілкуванні і культурному обміні, сприяє тому, що в результаті цього змінюються особистісні установки, розвивається творче мислення. Це, своєю чергою, сприяє зростанню особистості, протистоїть процесам її ізоляції в пізньому періоді життя та зменшує вірогідність розвитку особистісного відчуження.

Із вищезазначеного випливає, що особливо значимою для подолання особистісного відчуження буде групова робота. Сфера групової роботи включає соціально-комунікативні групи, програмно-орієнтовані тренінгові групи, групи за інтересами, групи родичів та помічників, групи самопомоги, групи спогадів і дискусійні гуртки.

Психологічна робота із людьми похилого віку стосовно подолання особистісного відчуження має бути орієнтована на: збагачення соціальних контактів, пошук приємних сторін життя і стимулювання фантазії. Один з головних акцентів має робитися на тому, як продовжити життя і наповнити його решту діяльністю з урахуванням використання минулого досвіду [11, с. 148].

У людей похилого віку ми можемо спостерігати, що коло їхнього спілкування зі старінням звужується, крім цього, у них можуть виникати труднощі в комунікації, що, своєю чергою, є одним з найбільш значимих чинників виникнення та розвитку особистісного відчуження. Групова робота в цьому плані є найбільш виправданим та ефективним методом подолання такої сфери проблем. Проте спроби розширити коло спілкування та вдосконалити комунікативні вміння літньої людини матимуть успіх лише у тому разі, якщо в спілкуванні вона буде проявляти особистісну активність [12, с. 62].

Особливого значення в процесі подолання особистісного відчуження набуває сфера психологічної роботи, пов'язана із формуванням психоемоційного ставлення до власного старіння. Емоційне переживання біологічних, соціальних та особливо психологічних процесів, що супроводжують старіння, є важливою ланкою в запобіганні виникнення особистісного відчуження. Тренінгова робота сприяє переходу літніх людей від буденного сприйняття до відчуття повноцінного життя в сьогоденні і відкриття внутрішніх ресурсів для зміни якості свого життя [2, с. 215].

А. Адлер та його послідовники зазначали, що основною проблемою літніх людей є не стільки переживання депресивних станів, скільки відсутність адекватного розуміння власних життєвих завдань та цілей наприкінці життєвого шляху. Подолати такі проблеми можна шляхом організації особливих «груп підтримки», застосування тренінгових технологій може стати способом вирішення проблем розвитку соціальних інтересів і усвідомлення життєвих завдань. На заняттях учасники таких груп можуть розділяти почуття один одного, знаходити спільні теми для спілкування, здійснювати зворотний зв'язок, у процесі роботи їх просять повторювати слова один одного, визначати сильні сторони співрозмовників і відзначати те, що їм подобається в інших. Саме в таких групах можуть обговорюватися життєві завдання та здійснюватися індивідуальна постановка цілей [10]. Чітке знання та усвідомлення цілей «заради чого я живу» є сильним підтримуючим та мотивуючим фактором, який допоможе ставити повсякденні завдання, вирішувати їх та досягати поставлених цілей, що сприятиме активізації психологічних ресурсів особистості та униканню чи подоланню особистісного відчуження в похилому віці.

Особистісне відчуження є складною та комплексною проблемою в похилому віці, оскільки адаптаційні можливості особистості знижені. Особливо це прослідковується в ситуації переживання втрати. Людина в будь-якому віці може зіткнутися з горем, важкими втратами, смертю, однак саме для літніх людей імовірність втрат значно збільшується. У науковій психологічній літературі відомий феномен «надмірного навантаження від тяжкості втрати», він характеризується тим, що у разі повторення або накладання декількох втрат, коли відновлюючих сил організму може виявитися не досить, людина переживає дуже важкі психоемоційні стани. Це відбувається в ситуації смерті близької людини, коли літня людина не встигає оговтатися від неї і знову втрачає когось [13, с. 262]. У такій ситуації значно підвищується ризик виникнення та розвитку особистісного відчуження, адже психічні ресурси організму знижені і їх може не вистачити на подолання надмірного емоційного навантаження. Особливо важливою в такій ситуації є допомога та підтримка рідних та близьких, які можуть надати емоційну підтримку. Проте для подолання важких негативних психоемоційних станів, якщо вони не зникають протягом тривалого періоду, варто звернутися за допомогою до спеціаліста.

Групова робота з упровадженням тренінгових технологій є одним з методів подолання горя. У літературі можна зустріти термін «групи «важкої втрати», такі групи допомагають людині справитися з горем. Крім того, в таких групах зменшують соціальну ізоляцію, вселяють надію, сприяють прийняттю втрати, допомагають у пошуку нового сенсу життя, забезпечують підтримку, надбання нових навичок, обмін досвідом, допомогу іншим. Соціальна підтримка є тим видом допомоги, що може бути професійно та кваліфіковано наданий у групах «важкої втрати». Соціальна підтримка може допомогти літнім людям зменшити почуття самотності та ізольованості, які в них часто виникають під час переживання важких психоемоційних станів [2, с. 127]. Крім того, група «важкої втрати» дає відчуття прийняття, надання людині місця, де вона може висловити своє горе і печаль. Група відіграє важливу терапевтичну роль і може звільнити людину похилого віку від важких переживань, адже перебування серед людей, які пережили те ж саме і можуть зрозуміти переживання іншого, є значною підтримкою, яку важко переоцінити.

Група, спрямована на подолання важких емоційних станів, може надати своїм членам три види підтримки: інструментальну, емоційну і реабіліта-

ційну. Інструментальна підтримка полягає в тому, щоб дати людині уявлення про практичні способи дії, ґрунтуючись на досвіді інших людей. Особливо корисними в такій ситуації виступають поради, які одні члени групи можуть дати іншим, ґрунтуючись на власному досвіді. А здатність членів групи обговорювати ці питання і виявляти, що подібні проблеми переживають не лише вони, сприяє швидшому подоланню негативних переживань. Емоційна підтримка має займати основну частину роботи у подоланні горя. Група може дати значну емоційну підтримку, вислуховуючи людину, яка страждає, і дозволяючи неодноразово обговорювати смерть, що дає можливість людині плакати і вільно висловлювати свої почуття, і полегшує її скорботу [11, с. 62]. Інший вид підтримки – реабілітуюча підтримка, вона характеризується тим, що група нормалізує процес переживання горя у своїх членів і дає їм знати, чого чекати надалі. Цей вид підтримки допомагає зменшити страхи членів групи, дізнатися про те, що може чекати їх далі, про стадії переживання втрати та симптоми, що можуть супроводжувати такий процес.

Групова робота з активним упровадженням тренінгових технологій дає членам групи почуття контролю над ситуацією, в якій вони перебувають, а взаємодія з іншими членами групи надає нові можливості для соціалізації, набуття друзів і розвитку взаємної підтримки.

Висновки і пропозиції. Відсоток населення похилого віку постійно збільшується, тому для фахівця, який тим чи іншим чином дотичний до такої категорії населення, важливо знати, з якими проблемами стикаються люди похилого віку та яким чином їм можна допомогти. У роботі з людьми похилого віку застосовується широкий спектр психосоціальних методів: консультування, бесіда, дискусія, тренінг, рольові ігри та ін.

Специфічним процесом, який може впливати із сукупності проблем людей похилого віку, є особистісне відчуження. Для його подолання та попередження особливо ефективними є тренінгові технології, які найкраще працюють у процесі групової роботи. Тренінгові технології та групова терапія як методи подолання особистісного відчуження є продуктивними не лише з погляду часу, але і з тієї точки зору, що такий вид терапії є справді ефективним методом для допомоги літнім людям. Водночас важливо зважати на те, що ефективність психологічної роботи з людиною похилого віку залежить від її власної активності, включеності в роботу та зацікавленості в подоланні негативних психоемоційних станів, лише в такому разі можливий позитивний терапевтичний ефект.

Література:

1. Александрова М.Д. Старение: социально-психологический аспект. Москва : Академия, 2003. С. 177–182.
2. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми : учебное пособие. 2-е изд. Москва : Дашков и К, 2003. 295 с.
3. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1982. 168 с.
4. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. Ленинград : Изд. ЛГУ, 1985. 166 с.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Москва : Ось-89, 2007. 256 с.
6. Методы социальной психологии : учебное пособие для вузов / Под общ. ред. Н.С. Минаевой. Москва : Академический Проект, 2007. 351 с.
7. Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету. 2005. Серія «Педагогіка»*. Вип. 19. Ч. 1. С. 182–188.
8. Леванова Е.А., Соболева А.Н., Плешаков В.А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера. Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2011. 368 с.
9. Давыдовский И.В. Геронтология. Москва : Медицина. 1966. 302 с.
10. Сафаргалева С.Г. Предоставление психологической помощи гражданам пожилого возраста. URL: http://ugorsk.ru/razdel/social_sf.
11. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 288 с.
12. Коваленко О.Г. Міжособистісне спілкування як компонент психічної діяльності у похилому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 2. С. 61–64.
13. Фролькис В.В. Долголетие: действительное и возможное. Киев, 1982. 324 с.

Подорожний В. Г. Использование тренинговых технологий в преодолении личностного отчуждения у людей пожилого возраста

В статье анализируются тренинговые технологии как средство преодоления личностного отчуждения у пожилых людей. Раскрыто понятие тренинга и тренинговых технологий, специфики их применения в работе с пожилыми людьми. Рассмотрены способы и пути противодействия состояниям, которые могут способствовать развитию личностного отчуждения в пожилом возрасте. Отмечено, что проблема личностного отчуждения для своего решения требует комплексного применения различных методов с активным внедрением тренинговых технологий.

Ключевые слова: тренинг, тренинговые технологии, люди пожилого возраста, старение, старость, общение, отчуждение, личностное отчуждение.

Podorozhnyi V. H. Using of Training Techniques to Tackle Social Isolation in the Elderly

The article analyzes training technologies as a means of overcoming personal alienation in the elderly. The article presents training and training technologies, specifics of their application in work with elderly people. This article describes the methods and ways of preventing condition that can contribute to the development of personal alienation in the elderly. Also the article reveals that the problem of personal alienation for its solution requires the complex application of various methods, with the active introduction of training technologies.

Key words: training, training technologies, elderly people, aging, old age, communication, alienation, personal alienation.