

ЛИЧ О.М.

кандидат психологічних наук,  
Національний авіаційний університет

## ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

У статті розглядається можливість використання тренінгових технологій у роботі з людьми похилого віку для розвитку життєстійкості, для корекції загального сприйняття сенсу життя у похилому віці. Пропонується запровадження комплексної програми розвитку культури життя літніх людей з різними інтерактивними формами взаємодії. Наводяться результати запровадженого тренінгу з людьми похилого віку, що спрямований відкорегувати особливості самопочуття, розуміння екзистенціальних переживань, емоційного стану, усвідомлення свого життєвого шляху, розширення репертуару адаптивних стратегій та екзистенціального досвіду.

**Ключові слова:** тренінгові технології, інтерактивні форми взаємодії, похилий вік, ставлення до життя

Актуальність проблеми полягає у тому, що існують два суперечливих наративи про старість: перший – старість це є поважний вік, сув'язний з мудрістю та добротою; другий – старість є відразливою у своїй безпорадності та дріб'язковості. Цілком очевидно, що обидва наративи – це гіперболи, які відображають, перебільшуючи, можливі прояви похилого віку. Разом із тим, ці усталені в культурі судження про старість впливають на соціальне сприйняття літніх людей і, звісно ж, позначаються на їхньому образі власного «Я» і саме тренінгові технології можуть посприяти розвитку та корекції внутрішніх чинників для покращення якості життя літньої людини.

*Постановка проблеми.* Відбувається інтенсивне старіння населення на планеті і цей факт потрібно враховувати. З кожним роком літніх людей стає дедалі більше і вони істотним чином починають впливати на соціально-економічну та культурну ситуацію в усіх розвинених країнах світу. Відтак, ми маємо ситуацію, коли психологія особистості постає перед необхідністю знаходити механізми для покращення самосприйняття літньою людиною і таким засобом може стати тренінг.

Тренінг повноцінно увійшов в життя, в освітнє, в бізнес-середовище сучасної людини і являється одним з різновидів психологічної діяльності. Тренінг як будь-яка форма роботи з дітьми, підлітками, дорослими людьми та людьми похилого віку має багато переваг (самі учасники безпосередньо впливають або створюють їх) та недоліки (в основному пов'язані з організаційними аспектами).

Однозначне визначення поняття «тренінг» у літературі відсутнє, з англійської мови перекладається як виховання, навчання, підготовка, тренування. Саме тренінг є багатофункціональним методом

цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини [4]. У сучасній психологічній літературі тренінгом називають «різні варіанти групової роботи: особистісні перетворення дорослих, активне навчання студентів, організаційно-ділову гру на виробництві, розвиток самооцінки у молодших школярів [5, с. 4]. Психологічний тренінг використовується у самому широкому сенсі з метою розвитку, психокорекції, навчання та діагностики, в тому числі людей похилого віку.

Період похилого віку вважається значущим етапом онтогенезу людини, що потребує не меншого вивчення та дослідження, ніж попередні етапи розвитку особистості. На думку науковців Краснової О.В. та Лідере О.Г. [2] в психології розвитку близько 90% дослідників займаються психологією дітей, а психологія похилого віку в цілому розроблена недостатньо. «Практично ні в одному стандартному підручнику з вікової психології і психології розвитку немає розділу, що присвячений психології старіння та старості; відповідні розділи відсутні і в хрестоматіях з вікової психології [2, с. 11], така зацікавленість даною проблемою літніх людей була майже 20 років тому.

Вважається, що сучасне суспільство вже має більше знань щодо перебігу процесів старіння, стимулювання професійної активності, ступеню залученості літньої людини до суспільних відносин, її положення у суспільстві, що може посприяти до більш легкого пристосування до віку пізньої дорослості. В той же час, виникають питання щодо адаптації до свого нового стану, що змінюється на соматичному, психологічному рівнях, до вікових змін, до «соціальних втрат», також не досліджується проблема екзистенціальних переживань, особливості рефлексії та життєстійкості, що сприяють пошуку нових можливостей та адекватному сприйняттю себе у новому соціальному статусі – статусі «людини похилого віку». Тому, необхідне вивчення даного етапу, для цілісного сприйняття психічного розвитку та єдності життєвого шляху, для формування образу «позитивного старіння».

Слободчиков В.І. та Ісаєв Є.І. зазначають, що практична психологія «як психологічна практика зорієнтована не на дослідження психіки, свідомості, а на роботу з психікою, зі свідомістю; на способи впливу психолога на свідомість іншої людини, на систему її уявлень про світ інших, самої себе; на її ціннісні орієнтації, на форми спілкування, характер взаємостосунків. В психологічній практиці по суті непридатні ті методи, які використовуються в академічній психології. Тут потрібні методи не дослідження психічної реальності, а практичної роботи з цією реальністю. Такі методи в практиці безпосередньої роботи з людською суб'єктивністю були знайдені, апробовані і описані» [7, с 114], до них можна віднести й психотренінг. Та-

кий динамічний розвиток тренінгу як методу пояснюється зростаючою потребою у прикладному застосуванні психологічного знання, у створенні «засобів психічного розвитку людини» [3, с. 129]. Головне, сприймати особистість цієї психологічної діяльності як цілісну, у єдності її особливостей, цінностей, поглядів, якостей, досвіду, як індивідуальність. Це повинно спонукати спеціаліста з психології чи дослідника до пошуку різноманітних методів психологічних шкіл та напрямків та їх застосування відповідно до мети, задач, принципів тренінгу.

Тренінг вважається не просто механізмом конструювання частини життя особистості, тренінг – це частина життя, особливо для літньої людини, для якої ця форма взаємодії може бути уперше. Даний вид групової роботи, власне, як лекції, перегляд кіноматеріалу можуть виступати прийомами для розвитку рефлексії та життєстійкості осіб похилого віку (наприклад, використовувати на базі соціальних центрів, університетів третього віку тощо).

Крім того, що найважливіше може відбутись завдяки такій формі роботи та завдяки присутності (активній чи пасивній) інших (не)знайомих людей – це зміни у когнітивній сфері, емоційній сфері та поведінкових стереотипів. «Індивідуальні стилі діяльності та сталі поведінкові стереотипи виникають у людини внаслідок умов її життя та підтримуються системою ролевих очікувань з боку оточення. Тому людині важко усвідомити, що саме в її звичайній системі поведінкових реакцій потребує зміни, негативно впливає на ефективність діяльності. Тренінгова група створює модель соціальних стосунків, мініатюрне суспільство, у якому відбувається відверте та безпечне спілкування», а якщо склався негативний досвід міжособистісної взаємодії – трансформувати захисні механізми на більш конструктивні. І далі: «Це дає учасникам можливість випробувати свої звичні стереотипи та отримати відверту інформацію щодо себе» [5, с. 6], посприяти саморефлексії та самоаналізу, розширенню меж екзистенціального досвіду, сприяє змінам.

У вітчизняній психології особистість розглядається як динамічне та пластичне утворення, в якому стабільність поєднується з безперервними змінами та перетворенням (Божович, Ананьев, Абульханова-Славская, Анцыферова, Асмолов, Максименко СД.) Макшанов С.І. пропонує психологічне бачення проблеми змін психічних феноменів людини у трьох напрямках: по-перше, зміна як дозрівання, що підкоряється певним закономірностям, має фазний, етапний, стадійний характер. Для кожної стадії характерно досягнення певного рівня розвитку психічних функцій, що здійснюється на основі результатів попереднього етапу. На кожному етапі існують критичні фрагменти, що включають в себе сенситивні періоди розвитку. Зміна як дозрівання пов'язана з поняттями виникнення, розвитку, інволюції та зникнення. По-друге, зміна як процес і результат навча-

льних, виховних, формуючих зовнішніх втручань, що здійснюються з урахуванням результатів і закономірностей зміни як дозрівання, і стихійно. Зовнішні втручання можуть носити як конструктивний, так і руйнівний характер. По-третє, зміна як процес і результат втілення власних виборів людини, що визначається як результатами дозрівання, так і результатами навчання, виховання і формування. Результати усвідомлених змін також можуть носити конструктивний або руйнівний характер.

Відомо, що людина прагне додати до ситуацій життя та діяльності, які відбуваються з нею своєї бачення майбутнього, що може призвести до трансформацій, до зміни себе. Навіть якщо людина не прагне внутрішніх змін, умови навколишнього світу можуть спонукати до них. І ці зміни можуть відбуватись на різних рівнях, призводити до більшої інтеграції психічних структур, більшою гнучкості, динамічності і рухливості цих взаємозв'язків. Але коли йдеться про молоду людину, то зміни приймаються легко, на відміну від людини похилого віку. І в той же час навіть людина похилого віку не може повністю відсторонитись від мінливого світу, потрібні адекватні засоби – групова робота.

Група людей, особливо похилого віку, може дати відчуття спільності, коли її приймають інші люди і вона їх приймає, відчуття взаємної довіри, що транслюється між учасниками, приймати прояви турботи з боку інших і у відповідь надавати її, відчуття допомоги від інших і допомогти іншим людям. Це може посприяти особистісним змінам, якщо до того, не було прикладів, зразків або можливості проявити себе. «Реакції членів групи один на одного полегшують вирішення міжособистісних конфліктів поза групою. У підтримуючих та контрольованих умовах, людина може навчатися новим вмінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів» [7, с. 115], зміни можуть покращити якість життя літньої людини.

Важливо, на думку О.С. Прутченкова [6], брати до уваги той факт, що примусово особистісні зміни, зазвичай, не відбуваються. І для свідомих особистісних змін потрібна зацікавленість у них, повинна бути емоційна включеність у взаємодію та роботу з групою. Вирішенню «проблемі змін традиційно надається глибокий екзистенціальний сенс, що проявляється у тисячорічній історії пошуку ідеалів, шляхів та методів досягнення щастя, спокою, досконалості у професійній та особистісній сферах. Пошук відповідей на ці питання не припиняється і донині, стикаючись з багаточисельними протиставленнями: між мінливістю світу і бажанням стабільності, між неминучістю та необхідністю змін та складнощами усвідомлення цієї необхідності, між прагненням людини змінити і її можливостями, між окресленими змінами і протидією інших людей і середовища в цілому [4, с.10-11]. Тобто життя людини прямо чи опосередковано

пов'язано не тільки зі збереженням стабільності, а й зі змінами об'єктивної дійсності та змінами сприйняття суб'єктивної картини світу, життєвого шляху та впливу інших людей. Маючи суб'єктну активну життєву позицію чи пасивну, уникаючу стратегію, все одно людина час від часу перебуває у різних ситуаціях, через які вона може зазнавати різні зміни, що «переважно відносяться до ненавмисних та несвідомих. Найвиразніше це проявляється в ситуаціях, коли людина як особистість і суб'єкт професійної діяльності не усвідомлює змін в своєму оточенні, що накопичуються, і зустрічає якісні трансформації свого буття як екстремальні, будучи не готовим до них» [4, с.10]. І тренінг як спільна форма роботи для людини літнього віку може стати інтерактивним джерелом особистісних змін, розвитку життєстійкості. Життєстійкість у похилому віці істотним чином залежить від усього попереднього досвіду життєдіяльності.

За класифікацією Мілютіної К.Л., що виокремлює особистісні тренінги за домінуючими засобами – на авторитарні та демократичні, то тренінг розвитку життєстійкості літньої людини за рахунок розширення меж екзистенціального досвіду поєднує завдання обох видів, оскільки впроваджується формування «м'яких навичок» додання фруструючих стимулів, зняття когнітивного дисонансу, що пов'язані з віковою кризою та зі складними екзистенціальними переживаннями, і в той же час, закріплюються адекватні взаємостосунки, прийняття іншої людини та корегуються психологічні захисні механізми на конструктивні.

Тренінг має певні структурні параметри, що мають гнучкі межі: організаційні – чисельність групи (не більше 15 осіб), дотримання графіку проведення, з/без домашніх завдань, без попередньої підготовки; внутрішньоструктурні – своєчасне обговорення (тут і зараз), презентація власного досвіду, активність самих учасників, а не домінування вражень тренера, розширення практичного досвіду, у нашому тренінгу – екзистенціального досвіду.

Мета тренінгу – розвиток життєстійкості людей похилого віку на основі розвитку рефлексії, самоусвідомлення себе та свого життєвого шляху, корекції емоційного реагування на стреси, фрустратори, когнітивну невизначеність, екзистенціальні переживання, розширення репертуару патернів поведінки.

Тренінг будувався з урахуванням основних принципів організації та роботи тренінгової групи, серед яких були загальноприйняті та специфічні для даного тренінгу: принцип добровільності, принцип рівноправності, принцип активності, принцип не нашкодити іншій людині, принцип зворотного зв'язку, принцип конфіденційності.

Добровільність полягає у тому, що учасники з власної волі і усвідомлено беруть участь в усіх процедурних елементах тренінгу. Добровільність сприяє відкритості учасників та у встановленні довірли-

вих стосунків, особливо, коли у людей похилого віку відсутній досвід взаємодії у тренінговому форматі.

Рівноправність полягає у рівних можливостях прояву власної позиції, правах та дотриманні встановлених правил, що обираються всіма учасниками. Досягнення або поразки минулого не впливають на статусність, на систему стосунків у групі літніх людей. Шляхом збереження даного принципу або профілактикою «може стати підбір однорідної групи й рефлексія того, як розподіл ролей впливає на рівноправність» [5, с. 8], але потрібно враховувати доцільність однорідності групи у межах, наприклад, формуючого експерименту.

Активність як принцип тренінгової роботи з літніми людьми полягає, перш за все, у можливості прояву чуттєвої влюченості, в обміні елементами екзистенціального досвіду, у відкритій підтримці одини одного, це розширює межі самоприйняття, поглиблює саморефлексію. При активності або, навпаки, при скутості використовуються внутрішні ресурси, тому протягом заняття можливі коливання в проявах активної суб'єктної позиції. Вважається [8], що від активності кожного члена групи виграють всі і це інша активність, ніж коли слухаєш лекцію або читаєш книжку. В процесі тренінгу учасники залучаються до спеціально організованих, розроблених дій (прогривання ситуації, виконання вправ, спостереження та обговорення своєї та чужої поведінки). Активність збільшується у тому випадку, якщо учасники зорієнтовані на готовність включатись у спільні дії, вправи, це виявляється більш дієвим у досягненні мети тренінгу через усвідомлення, апробування та тренування приймів, способів поведінки, ідей, що запропоновані тренером. Людині похилого віку так само буде важливим долучатись до спільної взаємодії під час виконання завдань, це збільшує шанс на розширення меж звичних способів реагування, прийняття рішень, погляду на життя та своєї ролі у соціумі.

Принцип дослідницької позиції можливий за певних безоціночних умов, коли переживання та досвід кожної літньої особистості є важливим та значущим. Коли кожен з учасників може активно взаємодіяти один з одним, не нав'язуючи своє бачення іншим, а лише демонструючи переживання, думки, ставлення до життя, що відновлюють внутрішні резерви літньої люди, таким чином розширюючи саморозуміння інших учасників, надаючи можливість особистісним змінам. «Реалізація цього принципу часом зустрічає досить сильний опір з боку учасників. Люди, які приходять в групу тренінгу, мають певний досвід навчання в школі, в інституті, де їм пропонувалися ті або інші правила, що треба було вивчити, і моделі, яким треба слідувати надалі. Стикаючись з іншим, незвичним для них способом навчання, люди проявляють невдоволення, іноді в досить сильній, навіть агресивній формі. Подолати такий опір допомагають ситуації, що дозволяють учасникам тренінгу усвідомити важливість і необ-

хідність формування у них готовності і після закінчення тренінгу експериментувати зі своєю поведінкою, творчо ставитися до життя, до самої себе» [8, с.4].

Зворотній зв'язок являється важливою складовою тренінгу, у якому беруть участь літні люди. Навіть у самому слові взаємодія міститься важливі процеси – не тільки взаємний обмін, а ще й дія, завдяки чому літня людина може замислитись або коригувати свою поведінку, бачити та брати для себе нові зразки як приклади, таким чином розвивати рефлексію.

Конфіденційність полягає у збереженні відвертих переживань іншої людини поза групою. В той же час, зрозуміло, що позитивний і негативний досвід іншої людини може вразити особистість, що може наштовхнути на рефлексивні роздуми, до самопізнання і можливо до обговорення з іншими людьми. Тому важливо разом з цим принципом запровадити принцип не нашкодити іншій людині, оскільки сприятлива та довірлива атмосфера спонукає літню людину до відвертих душевних відкриттів.

Послідовність реалізації означених принципів – це одна з умов ефективної роботи групи соціально-психологічного тренінгу. Завдяки чому можливий послідовний та планомірний психологічний вплив.

*Методи дослідження.* У нашому дослідженні запропоновано ряд психодіагностичних методик, що спрямовані на встановлення особливостей самопочуття та екзистенціальних переживань, особливостей емоційного стану, часової перспективи, усвідомлення себе та свого життєвого шляху, значення та прийняття екзистенціального досвіду, адаптивні та неадаптивні стратегії, поведінкові реакції: модифікована для літніх людей «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» (В.В. Бойко), модифікований «Опитувальний ієрархованої структури актуальних страхів особистості (Ю. Щербатих та О. Івлевої, ІСАС)», методика К. Ізард «Шкала диференціальних емоцій» (А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова), методика «Діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенку)», «Шкала станів» (адаптація А.Б. Леонової), «Опитувальник на виявлення механізмів психологічного захисту» (LSI) Р. Плутчика; опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д.О. Леонт'єв), методика «Самооцінки рівня онтогенетичної рефлексії» (Фетискіна Н.П) , «опитувальник часової перспективи Зімбарго», циклічний тест часу Т.Коттла (Т.Cottle, 1976) (методика цитується за Головахою Є.І., Кроніком О.О., 1984), методика «Ваше самопочуття» (О. Копіна, О. Суслова, Є. Заїкіна), авторська методика спрямована на визначення прийняття екзистенційного досвіду людьми похилого віку; методика «Діагностики копінг-механізмів» (Е. Хейга), шкали тесту «Смисложиттєві орієнтації» Д.О. Леонт'єва, опитувальник для встановлення особистісної активності людини похилого віку, моди-

фікований «Опитувальник особистісної орієнтації Шострома» (адаптація Джоунс та Крендалл), «Тест життєстійкості» (автори В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, А.В. Павлова). Методики ретельно підбирались щодо вікового цензу та виходячи з проблеми дослідження. Застосовувались до та після проведення тренінгу та інших форм роботи формуючої частини експерименту.

На етапі констатуючого дослідження, в якому брали участь 400 осіб віком від 59 до 80 років, були сформовані за результатами емпіричного дослідження групи літніх людей, які проявили різне ставлення до «життя у старості» враховуючі рівні життєстійкості. Контрольну та експериментальну групи складала по 30 осіб в кожній віком від 59 років до 65 років. Саме цей період потребує психологічного супроводження та адаптації до нового соціального статусу – людини похилого віку. У ці групи увійшли люди з високими, середніми та низькими показниками за методиками, що спрямовані комплексно з'ясувати емоційний стан, когнітивні особливості та способи поведінкового реагування, що розглядаються як підґрунтя життєстійкості людини похилого віку.

В межах «Комплексної програми розвитку культури життя людей похилого віку» було апробовано поєднання в експериментальній групі людей, які адекватно сприймають процес старіння, усвідомлено відносяться до екзистенціальних переживань, до своїх вікових та фізичних змін, аналізуючи свої можливості та користь своїх знань для інших та суспільства. Долучили й літніх людей, які мали низькі та середня показники за психодіагностичними методиками, відповідно й ставлення до свого віку, до себе зазнало впливу фруструючих чинників, екзистенціальних тривог, страхів та переживань, а також вплив вікової кризи, що викликало когнітивний дисонанс.

Наведемо короткий підсумок завдяки проведеному порівняльному аналізу, було доведено доцільність роботи з людьми похилого віку завдяки застосуванню комплексного підходу розвитку життєстійкості. Встановлено покращення й інших параметрів емоційної сфери, когнітивної сфери та розширення репертуару конструктивних стратегій, що призвело до покращення самосприйняття у період старості. Наведемо динаміку зрізів даних літніх людей з експериментальної групи, отриманих на етапі констатуючого експерименту та після формуючого експерименту. Експериментальну групу складало 30 осіб (дві тренінгові групи), до яких було відібрано 10 досліджуваних з найкращими показниками, 10 досліджуваних з неоднозначними показниками, тобто різнилися від низьких до високих за різними тестами і 10 досліджуваних з неякісними показниками, що свідчили про невідповідність нормативним показникам. І саме за даними, що нижче нормативних було встановлено позитивні зміни в емоційній сфері, що умовно була названа «блок екзистенціальних переживань», в когнітивній сфері, що умовно назвали – «блоком



часової перспективи екзистенціального досвіду» і поведінкових стратегій, що умовно названий – «блоком екзистенціальної сміливості». Ми розуміємо, що краще особистість розглядати комплексно, не розділяючи на окремі елементи і деякою мірою розподіл шкал умовний, про це свідчать різноспрямованість шкал у межах однієї психодіагностичної методики. Проте, важливо продіагностувати, що сприяє розвитку та корекції життєвої стійкості літньої людини: чи зміна полярності емоційної сфери, чи пізнання та прийняття себе й власного життєвого шляху з усіма новоутвореннями та особистісними внутрішніми надбаннями, чи розширення репертуару та запровадження нових зразків поведінкових реакцій у складних життєвих та професійних ситуаціях, розуміючи, що за усім цим стоїть особистість зі своїм неповторним внутрішнім світом та своїм унікальним екзистенціальним досвідом.

Отже, наведемо показники літніх людей з відхиляючими від норми даних за блоками. Перший блок – названий як «блок екзистенціальних переживань», включав показники «схильність до немотивованої тривожності», «інтегральний показник страху», «індекс гострих негативних емоцій», «фрустрація», «низький рівень суб'єктивного комфорту та самопочуття», «страх самоприйняття».

Так, при порівняльному аналізі було встановлено, що зміни відбулись за усіма показниками: «схильність до немотивованої тривожності» - I зріз у 50% осіб, II зріз – 13% осіб, «інтегральний показник страху» - I зріз у 43% осіб, II зріз – 20% осіб, «індекс гострих негативних емоцій» - I зріз у 53% осіб, II зріз – у 23% осіб, «фрустрація» - I зріз 60% осіб, II зріз – у 16% осіб, «низький рівень суб'єктивного комфорту та самопочуття» - I зріз 26% осіб, II зріз – у 6% осіб, «страх самоприйняття» - I зріз у 63% осіб, II зріз – у 20% осіб. Дані свідчать, що поступово, завдяки груповій роботі, обміну емоціями під час виконання тренінгових занять, завдяки відчуттю підтримки відбуваються зрушення емоційної палітри сприймання себе та свого життя.

Наступний блок «часової перспективи екзистенціального досвіду» включав показники «квазірефлексії», «відсутність рефлексії минулого досвіду», «негативне минуле», «невизначене теперішнє», «відмова прийняття екзистенціального досвіду», «низька оцінка задоволеності життям».

Порівняльний аналіз даних показав наступне: «квазірефлексію» на I зрізі обирали 36% осіб, на II зрізі – 16% осіб, «відсутність рефлексії минулого досвіду» на I зрізі встановлено у 43% осіб, на II зрізі – у 16% осіб, «негативне минуле» сприймали на I зрізі 53% осіб, на II зрізі – 13% осіб, «невизначене теперішнє» є на I зрізі для 60% осіб, на II зрізі – для 20% осіб, «відмова прийняття екзистенціального досвіду» встановлено на I зрізі у 40% осіб, на II зрізі – у 10% осіб, «низька оцінка задоволеності життям» на I зрізі у 46% осіб, на

II зрізі – 23% осіб. Бачимо, що відбулись певні зміни у розумінні та оцінці свого життя, це свідчить саморозуміння по-новому, з новими для себе можливостями та новим баченням життя, сенсом життя.

I останній блок – «екзистенціальної сміливості» містив «неадаптивні копінг-стратегії», «фаталізм». «зневіру у контрольованість життя», «низький рівень самоактуалізації», «низький рівень самореалізації» і «низький рівень життєстійкості».

При порівняльному аналізі зрізів даних за цим блоком було встановлено покращення: за показником «неадаптивних копінг-стратегій» I зріз – 50% осіб, на II зрізі – у 20% осіб, «фаталізм» при I зрізі встановлено у 40% осіб, на II зрізі – у 23% осіб, «зневіра у контрольованість життя» на I зрізі встановлено у 47% осіб, на II зрізі – у 17% осіб, «низький рівень самоактуалізації» на I зрізі встановлено у 43% осіб, на II зрізі – у 20% осіб, «низький рівень самореалізації» на I зрізі оцінюють 40% осіб, на II зрізі – 20% осіб і «низький рівень життєстійкості» виявлено у треті літніх людей експериментальної групи – у 33% досліджуваних на I зрізі і у 13% досліджуваних на II зрізі. Як бачимо за результатами даних цього «стратегічного» блоку зміни відбуваються, але не так активно як у сфері емоцій та когніцій. Можливо це пов'язано з тим, що потрібно ще адаптуватись до нових знань та використати у реальності увесь репертуар поведінкових зразків конструктивної дії в стресових ситуаціях. Але динаміка спостерігається саме в тій підгрупі, що не вірила у свої сили, покладалась на безучасний перебіг подій і мали низькі показники залученості, контролю, прийняття відповідальності, взагалі низьку життєстійкість.

Взаємодія людей з різним рівнем усвідомлення себе та власного життя, особливо вплив тих, хто відкриває сенс життя і може поділитись з іншими, благотворно впливає на літніх людей з низьким рівнем життєстійкості, спричинює на нові відкриття, бачення нових можливостей, набуття екзистенціального досвіду, до самореалізованості.

**Висновки.** Похилий вік потребує дослідження, а літні люди – участі та підтримуючої допомоги, поваги. Потрібне системне впровадження роботи з літніми людьми різних сфер, в тому числі і психологічної. Оскільки період похилого віку, входження до цього періоду спричинює психологічне навантаження. І відчуження особистості через зміну фокусу уваги з професійній діяльності чи родини об'єктивно відображається в кризі з настанням похилого віку, що супроводжується відходом від трудової діяльності й самотійністю життя інших членів сім'ї – дітей та онуків. Брак досвіду самоактуалізації, творчого підходу до розв'язання проблемних ситуацій, віднаходження життєстійкості у зверненні до ситуацій успіху, особистісної рефлексії й естетичного споглядання – також негативні чинники, що поглиблюють кризу похилого віку. Тому групова робота у

формі тренінгу, лекційні заняття, перегляд кінофільмів, усе в комплексі сприяє розвитку рефлексії – основі життєстійкості. І тренінг може сприяти не тільки покращенню взаємодії з іншими учасниками, а й призвести до особистісних усвідомлених змін, до особистісного зростання. Завдяки сприятливій атмосфері та презентації внутрішніх переживань людьми з різним рівнем життєстійкості, власне, з різним ставленням до життя, відбувається покращення якості життя та формується усвідомлення щасливої старості.

#### **Список використаних джерел**

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Москва: Эксмо, 2007. 416 с.
2. Краснова О.В., Лидере А.Г. Социальная психология старения. Москва: Академия, 2002. 288 с.
3. Ломов Б.Ф. Научно-технический прогресс и средства умственного развития человека. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии. Москва: Педагогика, 1991. С. 129-156.
4. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: монография. Санкт-Петербург: Образование, 1997. 238 с.
5. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
6. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва, 2001. 604 с.
7. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Москва: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
8. Хрящева Ю.Н., Сидоренко Е.В., Макшанова С.И. Психогимнастика в тренинге. Санкт-Петербург: Ювента, 2000. 256 с

#### **Spysok vykorystanykh dzherel**

1. Vachkov Y.V. Psyhologija trenyngovoj raboty: Soderzhatel'nye, organizacyonnye y metodicheskiye aspekty vedenija trenyngovoj grupy. Moskva: Eksmo, 2007. 416 s.
2. Krasnova O.V., Lydere A.G. Socyal'naja psyhologija starenyja. Moskva: Akademyja, 2002. 288 s.
3. Lomov B.F. Nauchno-tehnycheskyj progress y sredstva umstvennogo razvytyja cheloveka. Voprosy obshhej, pedagogycheskoj y ynzhenernoj psyhologyu. Moskva: Pedagogyka, 1991. S. 129-156.
4. Makshanov S.Y. Psyhologija trenynga: Teoryja. Metodologyja. Praktyka: monografyja. Sankt-Peterburg: Obrazovanye, 1997. 238 s.
5. Miljutina K.L. Teorija ta praktyka psyhologichnogo treningu. Kyi'v: MAUP, 2004. 192 s.
6. Prutchenkov A.S. Socyal'no-psyhologicheskyj trenyng v shkole. Moskva, 2001. 604 s.
7. Slobodchikov V.Y., Ysaev E.Y. Osnovy psyhologicheskoj antropologyu. Psyhologyja cheloveka: Vvedenye v psyhologyju sub'ektivnosti. Moskva: Shkola-Press, 1995. 384 s.
8. Hrjashheva Ju.N., Sydorenko E.V., Makshanova S.Y. Psyhogymnastyka v trenynge. Sankt-Peterburg: Juventa, 2000. 256 s

**Lych O.M.**

### **TECHNOLOGIES OF TRAINING IN WORKING WITH THE ELDERLY**

The article considers the possibilities of the training technologies in working with the elderly for the development of their viability, for correction of general perception of meaning of life in the old age. Introduction of the complex program of the development of the culture of life for the elderly with different forms of interaction is offered. The results of the introduced training with the elderly are given. The training was directed to correct the features of well-being, understanding of existential experiences, emotional state, awareness of the way of life, expansion of the repertoire of adaptive strategies and existential experiences.

**Keywords:** *training technologies, interactive forms of interaction, old age, attitude to life*

**Лыч О.М.**

### **ТРЕНИНГОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ**

В статье рассматривается возможность использования тренинговых технологий в работе с пожилыми людьми для развития жизнестойкости, для коррекции общего восприятия смысла жизни в пожилом возрасте. Предлагается введение комплексной программы развития культуры жизни пожилых людей с различными интерактивными формами взаимодействия. Приводятся результаты введенного тренинга с пожилыми людьми, направленный откорректировать особенности самочувствия, понимание экзистенциальных переживаний, эмоционального состояния, осознание своего жизненного пути, расширение репертуара адаптивных стратегий и экзистенциального опыта.

**Ключевые слова:** *тренинговые технологии, интерактивные формы взаимодействия, пожилой возраст, отношение к жизни*