



УДК 159.922.63:128

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ПІДТРИМКА ЛЮДИНИ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ГРУПОВОЇ ТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ

Коваленко-Кобилянська І.Г., к. психол. н.,
провідний науковий співробітник
лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Мета дослідження – визначення оптимальної форми тренінгової роботи з представниками геронтогенезу. Згідно з результатами дослідження можна стверджувати, що для проведення тренінгів за участі представників раннього періоду геронтогенезу бажано формувати гомогенні за віковим складом групи. Для представників середнього і пізнього геронтогенезу оптимальними для реалізації поставленого завдання виявилися малі групи або мікрогрупи з двома учасниками. Найкращим варіантом для зазначеного контингенту є чергування індивідуальних занять із заняттями в малих групах із попередніми індивідуальними консультаціями, спрямованими на стабілізацію психоемоційного стану потенційних учасників тренінгу.

Ключові слова: старіння, геронтогенез, інтелект, розвиток, тренінг.

Цель исследования – определение оптимальной формы тренинговой работы с представителями геронтогенеза. Согласно результатам исследования можно утверждать, что для проведения тренингов с участием представителей раннего периода геронтогенеза желательно формировать гомогенные по возрастному составу группы. Для представителей среднего и позднего геронтогенеза оптимальными для реализации поставленной задачи оказались малые группы и микрогруппы с двумя участниками. Наилучшим вариантом для указанного возрастного контингента является чередование индивидуальных занятий с занятиями в малых группах, с предшествующими индивидуальными консультациями, направленными на стабилизацию психоэмоционального состояния потенциальных участников тренинга

Ключевые слова: старение, геронтогенез, интеллект, развитие, тренинг.

Kovalenko-Kobylianska I.H. INTELLECTUAL SUPPORT OF THE INDIVIDUAL IN THE PERIOD OF GERONTOGENESIS IN CONDITIONS OF GROUP TRAINING WORK

The aim of the study is to determine an optimal form of training work with the representatives of gerontogenesis. According to the results of the study, it can be stated that for training with participation of the representatives of the early period of gerontogenesis, it is desirable to form groups homogeneous in their age composition. For the representatives of middle and late gerontogenesis, small groups and microgroups with two participants turned out to be optimal for implementation of the set task. The optimal variant for this age group is alternation of individual lessons with training in small groups, with previous individual consultations aimed at stabilizing the psychoemotional state of potential participants of the training.

Key words: aging, gerontogenesis, intellect, development, training work.

Постановка проблеми й актуальність дослідження. З огляду на тенденцію до збільшення в соціумі кількості людей постпенсійного віку, також беручи до уваги пов'язані із цим специфічні психологічні та соціальні особливості, які властиві для цього етапу життя (зниження рівня самооцінки у зв'язку із соціальною незатребуваністю, усвідомлення завершення життя та ін. – І.К.-К.), та його неоднорідність, виникла необхідність визначення оптимальної форми проведення тренінгової роботи в групі із зазначеним віковим контингентом, зокрема кількісного і якісного складу учасників тренінгу.

Ми опиралися на тезу, що за допомогою інтелектуального тренінгу можна буде вирішити таке важливе соціальне завдання, як оптимізація когнітивного розвитку старіючої людини для подальшої реалізації її інтелектуального потенціалу на благо суспільства і для створен-

ня позитивного патерну старіння в період пізнього геронтогенезу.

Постановка завдання. Визначити оптимальну форму тренінгової роботи з представниками геронтогенезу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У лабораторії сучасних інформаційних технологій навчання Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України проведено дослідження, одне із завдань якого – визначення ефективної форми проведення тренінгової роботи за участю людей постпенсійного віку. Для вирішення поставленого завдання було проведено низку експериментальних тренінгів із метою оптимізації інтелектуальної сфери людини в період старості і старіння. В експерименті взяли участь 257 людей віком від 56 до 97 років, різного соціального статусу, сімейного стану, з різною освітою. 58% досліджуваних – жінки, 42% – чоловіки. Отже,

у дослідженні представлено не тільки всі етапи геронтогенезу: ранній, середній і пізній, а й ту частину періоду дорослості, яка хронологічно наближається до досліджуваного вікового періоду. Учасники експерименту – жителі пансіонату для ветеранів праці та клієнти відділень денного перебування територіальних центрів соціального обслуговування пенсіонерів. Несподіваним для дослідників виявився розподіл учасників груп за гендерним принципом: якщо в пансіонаті ветеранів праці взяти участь у проєкті погодилися переважно чоловіки, відсоток яких від загальної кількості учасників становив 80, то у відділеннях денного перебування територіальних центрів 95% досліджуваних – жінки.

Найбільш значущою особливістю будь-якого тренінгу є ефективність зміни особистісних установок під впливом групової підтримки. Саме цей прийом був відзначений засновником Т-груп Куртом Левінім як оптимальний метод переходу від деструктивних соціальних стереотипів до нових патернів поведінки для учасників тренінгу. Цю тезу ми розглядали на початку дослідження як аксіому.

Із числа учасників експерименту було створено 12 тренінгових груп. З огляду на стійкі стереотипи й установки в суспільстві, тренінгові групи було сформовано так, що частина з них мали у своєму складі учасників однієї вікової групи, а інша частина груп складалася з учасників, вік яких варіював у рамках нашого дослідження. Це було зроблено з метою визначення оптимально якісного складу групи для можливості максимального розкриття учасниками свого інтелектуального потенціалу.

Наступним етапом було визначення оптимально кількісного складу груп. Було створено великі групи по 15–20 учасників, малі по 3–14 учасників і мікрогрупи по 2 учасники в кожній. Тренінгові заняття з учасниками експерименту проводили два-три рази на тиждень протягом шести місяців.

На початку дослідження кожному учаснику було видано індивідуальний щоденник для його самостійної фіксації передбачуваної динаміки своїх когнітивних здібностей. Було зроблено акцент на тому, що змагальний момент під час проведення дослідження може бути наявний тільки в контексті особистої динаміки змін учасника за час його участі в тренінгу. На початку роботи досліджуваним було запропоновано визначити суб'єктивний рівень збереження своїх когнітивних функцій (мислення, пам'ять, увага, уява). Для цього потрібно було позначити на горизонтальній шкалі від 0 до 10 ту точку, яка, на їхню думку, відповідає нинішньому розвитку їхніх когнітивних функцій. Досліджувані середнього і пізнього геронтогенезу відзначали переважно підвищений рівень збереження своїх функцій (вище 8 пунктів), проте у процесі подальшої роботи вони із

сумнівом поставилися до своєї здатності виконувати різні завдання тренінгу.

Усі завдання основної частини тренінгу були спрямовані на оптимізацію когнітивних функцій досліджуваних і розподіл цих завдань з урахуванням розвитку конкретної психічної функції (пам'ять, мислення, уява, увага) був умовним.

За результатами дослідження всіх представників геронтогенезу, які взяли в ньому участь, можна умовно класифікувати так.

Перша умовна група – досліджувані, які сприймали свою участь у тренінгу як цікаве проведення часу, здатне внести певне розмаїття в їхнє соціально небагате життя. Так, наприклад, один з учасників – житель пансіонату для ветеранів праці, сказав, що, з огляду на його життя в «резервації», заняття йому дуже цікаві. Учасників цього типу виявилось найбільше серед представників середнього, особливо пізнього періодів геронтогенезу. Зазначені досліджувані значно активували свою діяльність на початковій і завершальній частинах тренінгу, які були представлені розминкою, хвилинами активного відпочинку тощо. Учасники, які на початку дослідження були мотивовані на відпочинок, досягли мінімальних результатів. Завдання виконували тільки ті, які не потребували додаткових інтелектуальних зусиль, а також унаслідок нестабільного відвідування занять.

Друга умовна група досліджуваних – ті, у яких було амбівалентне ставлення до подій. З одного боку, вони виявили активне бажання працювати в групі з метою поліпшення пам'яті, уваги тощо, а з іншого – скептично ставилися до своїх гіпотетичних можливостей, чому активно сприяли соціальні стереотипи та установки про беззаперечне згасання психічних функцій. Вони зневажливо реагували на успіхи інших учасників тренінгу, висловлюючи сумніви щодо їхніх реальних здібностей і всіляко намагалися заважати проведенню занять. Ступінь переконаності частини досліджуваних цієї групи в безглуздість для себе інтелектуальної роботи упродовж усього часу експерименту зазнав змін. 27% із числа цієї умовної групи «трансформувалися» в групу активних учасників, решта – відвідували заняття епізодично. Серед представників цієї умовної групи було відзначено найвищий рівень ротації учасників.

Третя умовна група – активні, вмотивовані люди, які відчували потребу в розкритті свого когнітивного потенціалу. Ці учасники становили переважну більшість серед «молодих» досліджуваних. У групах середнього та старшого геронтогенезу вони становили відповідно 32% і 19% від загальної кількості.

Найвищі результати оптимізації когнітивної сфери відзначено у тих «молодих» учасників, які працювали в гомогенних вікових



групах. «Молоді» учасники у змішаних групах показали результати нижчі на 15–20%. Було відзначено, що присутність учасників середнього, особливо пізнього геронтогенезу, впливала на них негативно. Досліджувана А. (58 років, вища освіта, проживає із сім'єю) зазначила, що присутність людей, які значно старші за неї за віком, не дає їй можливості належним чином зосередитися на завданнях, тому що вона постійно думає про соціальні та психологічні проблеми старості і про те, що її очікує. Досліджувана Н. (62 роки, освіта вища, проживає в сім'ї) під час виконання завдань тренінгу звертала увагу на те, що іншій досліджуваній 83 років, найімовірніше, складно виконувати завдання. Вона всіяко намагалася підказувати їй або навіть виконувати завдання замість неї. Учасниця К. (83 роки, освіта вища, проживає самотійно) реагувала на таку «допомогу» різко негативно, бажаючи виконувати всі завдання самотійно. Отже, «молоді» учасники демонстрували хворобливе неприйняття періоду старіння. Упродовж усіх занять у змішаних групах це проявлялося у вигляді відповідних жартів про старість.

Проведення інтелектуальних тренінгів для представників періоду раннього геронтогенезу, так званих «молодих» учасників проекту, з періодом дорослості, що межує з ним за віком, мали адаптаційний характер, де основним завданням було сприяти психологічно комфортному переходу людини від переважно активно-соціального способу життя до активно-особистісного розвитку без страху неминучого інтелектуального згасання в майбутньому. Це актуально в контексті обмеженої соціальної затребуваності людей постпенсійного періоду. Під час роботи з досліджуваними цієї групи основний акцент було зроблено на тому, щоб людина емпірично змогла переконатися в наявності у себе інтелектуального потенціалу, ресурс якого значною мірою обмежений особистими уявленнями про свої можливості.

За результатами дослідження можна стверджувати, що для раннього періоду геронтогенезу робота у великій і середній групах дає можливість реалізувати свої здібності повною мірою, проте важливим фактором для їх реалізації є вікова гомогенність групи. Досліджувані початкового етапу геронтогенезу (60–70 років) мають соціальні очікування і бачать для себе порівняно віддалену перспективу (10–12 років). Це зумовлено й тим, що сучасний світ унаслідок інформаційної відкритості дає змогу людині в передпенсійний і ранній постпенсійний період побачити позитивні патерни соціально-активного та активно-особистісного старіння, які представлено в економічно розвинених країнах.

Наприклад, досліджуваний В. (70 років, освіта вища, проживає в інтернаті для ветера-

нів праці) в результаті участі в тренінгах відкрив у собі потенціал для активної соціальної діяльності. Після проведення низки занять у нього виникла ідея створення постійно діючих курсів інтелектуальної підтримки на базі свого пансіонату. До існуючої програми він розробив комплекс для фізичної активності мешканців пансіонату. Ідея створення подібних курсів настільки надихнула його, що він склав бізнес-план із реалізації свого проекту. «Я думав, що вже все, віджив своє, а от ще можу щось».

Психологічні специфічні особливості, які властиві для представників геронтогенезу, особливо яскраво виражені в групах учасників середнього (70–80 років) і пізнього (після 80 років) етапів. Це особливий, складний, специфічний період, коли людина не гіпотетично, а фактично усвідомлює проблему скінченності особистого буття, що є потужним антимотиватором для запропонованого їм виду діяльності щодо оптимізації свого інтелектуального потенціалу. Особиста перспектива в цей період життя представлена 5–7 роками для середнього геронтогенезу і від кількох місяців до одного року для завершального періоду.

Наприклад, досліджуваний Г. (97 років, освіта вища, проживає в пансіонаті) сказав, що якби йому запропонували займатися років 10 назад, то «я вхопився б обома руками за цю можливість». Зазначений приклад яскраво ілюструє проблему, суть якої в тому, що людина упродовж 20–30 років до завершення життя мінімально використовує свій інтелектуальний потенціал, пояснюючи це відсутністю перспективи.

Надзвичайно важливою складовою будь-якого тренінгу є можливість для його учасників обмінюватися досвідом (негативним чи позитивним) щодо пророблюваної проблеми. Усвідомлення учасником тренінгу неунікальності його проблеми і запропоновані патерни поведінки дають змогу скористатися позитивним досвідом іншого учасника для вирішення своїх проблем або використати його негативний досвід, щоб запобігти їм.

У контексті роботи із представниками пізнього віку ця теза може мати інше звучання. Усіх учасників тренінгу об'єднувала актуальна перспектива завершення життєвого циклу. Це зумовлено тим, що пізній вік природним чином пов'язаний із періодом завершення життя і усвідомлення особистої неунікальності, тому в цьому контексті не є позитивним моментом для кожної окремо взятої людини. Соціальна неунікальність проблеми не виключає особистісної унікальності її вирішення. У цій ситуації відсутній досвід інших, і ця проблема має статус інтимної. Ми знайомі з низкою існуючих тренінгів, спрямованих на мінімізацію страху смерті, але ставимося до подібного вирішення проблеми скептично, якщо тільки вони не є частиною релігійного культу. Задля справедливості по-

трібно зазначити, що це, ймовірно, може мати позитивний ефект у певному контексті, в молодші періоди онтогенезу, коли смерть у свідомості людини має ще гіпотетичний характер.

Отже, важливо відзначити, що деякі з особливостей тренінгової роботи, які в інших вікових періодах є інструментами для досягнення цілей тренінгу, в пізньому віці є деструктивними факторами.

Створені на початку дослідження великі групи з учасниками середнього і пізнього геронтогенезу в процесі роботи поступово трансформувалися в малі, а потім у мікрогрупи. Це відбувалося тому, що досліджувані, які проявляли відсутність активності роботи у великих і середніх групах, часто зверталися з проханнями про роботу в малих групах або просили про індивідуальні заняття.

Після переведення досліджуваної Н. (75 років, освіта середня спеціальна, проживає із сім'єю) в мікрогрупу було відзначено суб'єктивно (з її боку) і об'єктивно (за результатами виконання завдань) значне підвищення рівня продуктивності її роботи. Ефективність результатів її діяльності була на рівні 10–12%. Під час особистої бесіди жінка аргументувала свою відмову виконувати складні для неї завдання в групі тим, що вона не хоче насмішок з боку інших учасників.

Зазначену проблему можна проілюструвати ще одним прикладом, коли досліджуваний П. (69 років, освіта середня, проживає в пансіонаті), не зумівши виконати одне із завдань, категорично відмовився від роботи в проекті як активний учасник, але погодився бути присутнім як спостерігач. Тільки після того, як йому було запропоновано індивідуальні заняття, він продовжив активну участь у дослідженні. Інша досліджувана, що має у своєму оточенні статус інтелектуалки, категорично відмовлялася навіть від спроби виконати будь-яке завдання в присутності інших учасників. Вона стверджувала, що ступінь збереження її інтелекту відмінний і не потребує жодних додаткових занять. Саме ця досліджувана після занять підходила із питаннями про те, як виконувати те чи інше завдання і просила дати їй завдання додому. Інший досліджуваний 72 років сказав, що йому лікарі забороняють будь-які види діяльності, під час виконання яких він може засмутитися. На запитання про те, що саме його може засмутити, він відповів, що «не хоче виглядати недостойно».

У пізніх періодах самооцінка може бути значно знижена внаслідок соціальних установок і стереотипів та усвідомлення недостатності часу життя для її підвищення. Отже, за результатами нашого дослідження можна сказати, що для значної частини досліджуваних заняття у великій і середній групі створює додатковий психологічний дискомфорт.

Особливо важливим у роботі з людьми похилого віку є уважне спостереження за зміною

їхнього психоемоційного стану під час роботи в групі, який виражається у відповідних змінах пози, погляді тощо, і надання необхідної психологічної допомоги в разі потреби. Більшою мірою, ніж в інших вікових періодах, є важливими емоційні «погладжування» у вигляді позитивної оцінки щодо їхньої роботи і досягнень.

Для учасників усіх груп дуже важливими і корисними виявилися розминочні і завершальні вправи з використанням тактильних елементів. Це зумовлено тактильною депривацією, особливо в середньому і пізньому геронтогенезі.

Висновки. За результатами нашого дослідження можна стверджувати, що теза про беззаперечний позитивний вплив групи на її учасників може зазнати коригування в контексті досліджуваного вікового періоду.

Для проведення тренінгів за участю представників раннього періоду геронтогенезу бажано формувати гомогенні за віковим складом групи. Для представників середнього і пізнього геронтогенезу оптимальними для реалізації поставленого завдання виявилися малі групи або мікрогрупи з двома учасниками. Оптимальним варіантом для зазначеного контингенту є чергування індивідуальних занять із заняттями в малих групах із попередніми індивідуальними консультаціями, спрямованими на стабілізацію психоемоційного стану потенційних учасників тренінгу.

Перспективи подальших досліджень. Специфічні особливості періоду геронтогенезу є актуальною і недостатньо дослідженою проблемою. Плідна робота геронтопсихологів із визначення цих особливостей і розробки методів їх вирішення дасть змогу мінімізувати міжособистісні міжпоколінні проблеми і сприяти психологічному здоров'ю старіючих членів суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дітюк П.П. Ситуативна активність, відносна суб'єктивність та свобода вибору / П.П. Дітюк // Технології розвитку інтелекту. – Т. 2. – № 5 (16). – 2017 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psytir.org.ua/upload/journals/2.5/authors/2017/Dityk_Pavlo_Pavlovych_Sytuativna_aktivnist_vidnosna_subjektivist_ta_svboda_vyboru.pdf.
2. Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі : монографія / [М.Л. Смульсон, Ю.М. Лотоцька, М.М. Назар, П.П. Дітюк, І.Г. Коваленко-Кобилянська та ін.]; за ред. М.Л. Смульсон. – К. : Педагогічна думка, 2015. – 221 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/10064/>.
3. Карпов А.В. Психология сознания: Метасистемный подход / А.В. Карпов. – М. : РАО, 2011. – 1088 с.
4. Коваленко-Кобилянська І.Г. Суб'єктна активність людини в період геронтогенезу в умовах освітнього простору Інтернет / І.Г. Коваленко-Кобилянська // Технології розвитку інтелекту. – Т. 2. – № 2 (13). – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/18



5. Лотоцька Ю.М. Психологічна якість життя як наслідок наших виборів / Ю.М.Лотоцька // Технології розвитку інтелекту. – Т. 2. – № 5 (16). – 2017 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/10

6. Олейникова О.Н. Обучение в течение всей жизни как инструмент реализации Лиссабонской стратегии / О.Н. Олейникова, А.А. Муравьева, Н.М. Аксенова. – М. : РИО ТК им. Коняева, 2009. – 131 с.

7. Назар М.М. Суб'єктна активність в контексті формування комунікативної компетентності / М.М. Назар // Технології розвитку інтелекту – Т. 2. – № 1 (12) – 2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/view/17

8. Смульсон М.Л. Интеллект і ментальні моделі світу / М.Л. Смульсон // Наукові дослідження когнітивної психології – Острого : Вид-во Національного університету «Острого», 2009. – Вип.12. – С. 38–49.

9. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія / М.Л. Смульсон. – К. : Нора-Друк, 2003. – 298 с.

10. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – Москва – Томск : Изд-во Том. ун-та, 1997. – 392 с.

11. Чепелева Н.В. Дискурсивні засоби самопроєктування особистості / Н.В. Чепелева // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». – Острого : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. – Вип. 24. – С. 7–11.

УДК 159.942.5:316.61

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ОСІБ ІЗ СОЦІАЛЬНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Коць Є.М., аспірант кафедри загальної та соціальної психології
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження психологічної природи осіб із соціальною тривожністю. Визначено психогенез тривожної особистості та вплив проявів соціальної тривожності на соціалізацію індивіда.

Ключові слова: тривожна особистість, соціальна тривожність, соціалізація індивіда, особистісне благополуччя.

В статье проанализированы научные подходы к исследованию психологической природы лиц с социальной тревожностью. Определен психогенезис тревожной личности и влияние проявлений социальной тревожности на социализацию индивида.

Ключевые слова: тревожная личность, социальная тревожность, социализация индивида, личностное благополучие.

Kots Ye.M. PSYCHOLOGICAL NATURE OF PEOPLE WITH SOCIAL ANXIETY

The article analyzes scientific approaches of the studying the psychological nature of people with social anxiety. Psychogenesis of personality with social anxiety and the impact of manifestation of social anxiety on the socialization of personality is determined.

Key words: anxious personality, social anxiety, socialization of personality, personal well-being.

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах сьогодення, яке характеризується зниженням сімейних та моральних цінностей, лабільністю соціально-економічного становища, а також проведенням військових дій на території України, стрімко зростає рівень тривожності населення, а також формуються генезисні передумови виникнення соціальної тривожності в майбутньому у дітей. Нестійка сімейна ситуація, відсутність взірця моделі статево-рольових стосунків, пригнічені стани одного чи обох батьків, а також некомпетентність інших виховників, із якими стикаються діти у ранньому віці, можуть стати фундаментом, на якому виникатиме стійке переживання ними тривоги в подальшому на всіх етапах онтогенезу. У таких дітей виникає почуття незахищеності, невпевненості у собі та своїх

вчинках, формуються песимістичні погляди на життя і деструктивні глибинні переконання, які позначаються на їх умінні контактувати з іншими та комунікативній компетентності. Такі ж особливості становлення особистості створюють передумови виникнення проблеми соціальної адаптації, а також можуть призвести до неможливості навчальної та професійної діяльності цих осіб, що і зумовлює актуальність нашого дослідження.

Детальне вивчення та аналіз феномена соціальної тривожності допомагає ширше розглянути та зрозуміти причини внутрішньо-психологічних та соціально-поведінкових спотворень тривожної особистості, а також особливості її біхевіоральних проявів у суспільстві.

Метою статті є розкриття поняття «соціально-на тривожність», визначення психогенезу три-