

Надання психологічної допомоги, спрямованої на покращення міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості та їх сімей

Магдисюк Л. І.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;*

Головій І. І.,

*студентка 3-го курсу факультету психології та соціології
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

У статті описано міжособистісне спілкування осіб пізньої зрілості, яке розглядаємо як процес формування емоційних взаємовідносин особи пізньої зрілості з окремими суб'єктами. Проаналізовано моделі міжособистісного спілкування, що складають три нерозривно взаємопов'язані підсистеми психіки (психічних явищ) осіб пізньої зрілості, котрі мають різноманітні функціональні якості – когнітивна, регулятивна та комунікативна. Досліджено, що одним з найбільш явних і очевидних ознак дефіциту спілкування у осіб пізньої зрілості є самотність.

Ключові слова: психологічна допомога, міжособистісне спілкування, особа, пізня зрілість, самотність.

Key words: psychological assistance, interpersonal communication, personality, late maturity, loneliness.

Проблема спілкування, зокрема міжособистісного, є однією з найважливіших і складних у психології. Спілкування утворює процес взаємодії особистостей і соціальних груп, в якому передається й засвоюється соціальний досвід, відбувається зміна структури і сутності взаємодіючих суб'єктів, формується різноманітність людських індивідуальностей, здійснюється соціалізація особистості.

Психологи у своїй роботі повинні враховувати те, що важливим чинником гармонійної життєдіяльності особистості в

пізній зрілості є міжособистісне спілкування. Міжособистісне спілкування осіб пізньої зрілості – це процес формування емоційних взаємин особистості в пізній зрілості з окремими суб'єктами, котрі її оточують, що передбачає емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання, певний спосіб їхньої поведінки один з одним [2].

Окремим віковим етапом, коли спілкування вважають визначальним у становленні особистості є пізня зрілість. Саме із спілкуванням окремі науковці (В. Моргун)

пов'язують провідну діяльність цього вікового періоду [1].

Потреба в спілкуванні проявляється в прагненні індивіда належати до групи, сім'ї, бути її членом, взаємодіяти з нею, брати участь в спільній діяльності, знаходитись разом, надавати і приймати допомогу. Потреба в спілкуванні проявляється також у прагненні брати участь у спільних заходах організації спільного відпочинку, вечорів, зустрічей, скоротити дистанцію між собою та іншими членами сім'ї. Отже, потреба в спілкуванні стимулює, підтримує і спрямовує діяльність людини на спілкування з іншими людьми [2].

Міжособистісне спілкування осіб пізньої зрілості розглядаємо як процес формування емоційних взаємовідносин особи пізньої зрілості з окремими суб'єктами, котрі її оточують, що передбачає емоційне ставлення один до одного, взаємне соціальне пізнання, певний спосіб поведінки їх один з одним. Тобто міжособистісне спілкування в пізній зрілості є суб'єкт-суб'єктним складним процесом, що має емоційну, пізнавальну й поведінкову складові [1].

Основу моделі міжособистісного спілкування, яку розробила О. Коваленко, складають три нерозривно взаємопов'язані підсистеми психіки (психічних явищ) осіб пізньої зрілості, котрі мають різноманітні функціональні якості – когнітивна, регулятивна та комунікативна. Перша містить процеси, що забезпечують пізнання зовнішнього середовища, орієнтування у ньому, побудову внутрішньої моделі навколишнього світу. У когнітивній підсистемі осіб даного вікового періоду важливим проявом є коректування смислу життя. Друга складається із процесів, спрямованих на побудову, організацію й регуляцію діяльності та поведінки. У регулятивній підсистемі психіки осіб пізньої зрілості важливим проявом є регулювання емоційних станів і переживань. Третя містить процеси, що забезпечують відносини між людьми у сфері діяльності й міжособистісних відносин. У комунікативній підсистемі осіб пізньої зрілості важливим проявом є міжособистісне спілкування. Остання підсистема і, відповідно, міжособистісне спіл-

кування в цьому віці є визначальними, адже саме воно зумовлює коректування особою пізньої зрілості смислу життя (його оновлення) та регулювання власних емоційних станів і переживань [3].

Ефективне функціонування цієї структури складових міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості зумовлюється низкою механізмів і чинників.

Механізми міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості аналізуємо з позицій його складових. З точки зору емоційного, провідного компонента міжособистісного спілкування в пізній зрілості, його механізмами є емпатія (здатність особи пізньої зрілості до відображення світу переживань іншої людини) та симпатія (стійке емоційно позитивне ставлення особи пізньої зрілості до інших людей). З позиції пізнавального компонента, механізмами міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості є рефлексія (усвідомлення людиною того, як її сприймає партнер по спілкуванню), взаєморозуміння (здатність особи пізньої зрілості адекватно розшифровувати отримане від іншої людини повідомлення), децентрація (здатність особи сприйняти точку зору іншої людини, відійшовши від власної позиції; є протиположною егоцентризму). З позиції поведінкового компонента, механізмами міжособистісного спілкування в віці пізньої зрілості є ідентифікація (спосіб розуміння партнера по спілкуванню особою через ототожнення із ним, уподібнення йому) та схильність до конструктивних способів взаємодії до співробітництва, компромісу, згоди). Саме емпатія, симпатія, рефлексія, взаєморозуміння, децентрація, ідентифікація, конструктивні способи взаємодії осіб пізньої зрілості є тими обставинами їхнього внутрішнього світу, котрі сприяють здійсненню міжособистісного спілкування [3].

Період пізньої зрілості супроводжують занепокоєність (людина намагається продовжити плідно і творчо працювати, виявляти свої здібності та можливості) або відсутність занепокоєності (приводить до гальмування розвитку та становлення, сприяє виникненню почуття непотрібності, спустошення). Часто цей період супроводжується надмірною турботою про себе тощо [6].

Оптимальне міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості визначається їхньою здатністю до:

– коректування смислу життя, збалансованості життєвого досвіду (его-досвіду) та перспективних життєвих смислів;

– регулювання власних емоційних станів і переживань, до розради [1].

Серед пенсіонерів за віком чимало тих, хто активно включається у соціальну активність: беруть участь у програмах неперервної освіти, залучені у центри спілкування для пенсіонерів, є членами громадських організацій. Іншу групу складають особи, що займають активну позицію щодо організації побутового та сімейного життя, окрема категорія пенсіонерів – люди, що пасивно ведуть життя (переглядають телебачення, читають газети тощо). Самотні особи пізньої зрілості, які перебувають на пенсії, що не мають фінансової чи фізичної спроможності жити самостійно, мешкають у гериатричному пансіонаті, тому їхній спосіб життя окреслюється умовами життя та правилами функціонування у закладі, а також обставинами, через які вони туди потрапили [2].

Окремої уваги потребують деякі аспекти міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості. Одним з найбільш явних і очевидних ознак дефіциту спілкування у осіб пізньої зрілості є самотність. Самотність – це сукупність емоцій, які виникли у відповідь на відчутий дефіцит у кількості і якості соціальних зв'язків [5]. Зокрема, досить гостро в цьому віці постають проблеми самотності через смерть чоловіка або дружини, смерть близьких друзів, зменшення кількості контактів з дітьми та онуками; проблеми бар'єрів у стосунках із представниками інших поколінь (це можуть бути близькі люди або взагалі майже не знайомі особи); проблеми через ситуаційне гіперспілкування в умовах будинку-інтернату тощо. Відбуваються зміни в міжособистісному спілкуванні подружжя: чоловік і дружина можуть стати байдужими один до одного, просто співіснувати, також можливе виникнення конфліктів та непорозумін між ними, або ж їхні взаємини зміцнюються, якщо побудовані на основі любові та дружби [4].

Самотність може проявлятися: відчаєм (панічним жахом, немічністю, відчуттям покинутості);

депресією (почуттям горя, пригніченості, спустошеністю, жалістю до себе і відчуженістю);

нестерпною нудьгою (почуттям неадекватності, нетерпінням, нудьгою, неможливістю зосередитись);

нелюбов'ю до себе (відчуттям власної непривабливості, нерозумності і постійним відчуття безпеки) [7].

Отже, при наданні психологічної допомоги психологи повинні враховувати, що у забезпеченні повноцінного гармонійного існування особи в пізній зрілості важливе значення має її міжособистісне спілкування з найближчим оточенням, з сім'єю. Міжособистісне спілкування осіб пізньої зрілості є процесом їхнього середнього спілкування, у результаті якого формуються, змінюються міжособистісні стосунки, з'являється симпатія, дружба, любов. Такі емоційні прояви характеризують позитивний розвиток спілкування, але воно може супроводжуватися й негативними емоційними проявами (незадоволенням, антипатією, ненавистю тощо). У міжособистісному спілкуванні (на відміну від ділового, професійного) увага особи пізньої зрілості зосереджена на особистості партнера, вік якого може бути різним, також відбувається розвиток особистості, її морально-духовне зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖРЕЛ

- Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навчальний посібник / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. – 264 с.
- Засєкіна Л. В. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію: монографія / Лариса Володимирівна Засєкіна, Людмила Іванівна Магдисяк. – Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. – 290 с.
- Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія/ О. Г. Коваленко. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2015 – 456 с.
- Магдисяк Л. І. Теоретико-емпіричні межі поняття ейджизму у психології / Л. І. Магдисяк // Теоретичні і прикладні проблеми

- психології : зб. наук. пр. / за ред. Н. Є. Завацької. – Луганськ, 2013. – № 3 (32). – С. 161-168.
- Магдисюк Л. І. Якість життя особистості в період виходу на пенсію / Л. І. Магдисюк // Психологія : реальність і перспективи. Збірник наук. праць РДГУ. – Випуск 6. – Рівне : РДГУ, 2016. – С. 131-136.
- Міщиха Л. П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія / Л. П. Міщиха. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. – 399 с.
- Пепло Л. Одиночество и самооценка // Самосознание и защитные механизмы личности / Л. Пепло, М. Мицелии, Б. Морали. – Самара: Изд. Дом «Бахрах», 2003. – С. 261–281.