



НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФОНД ДОСЛІДЖЕНЬ
УКРАЇНИ



ІНСТИТУТ
педагогічної освіти
і освіти дорослих
імені Івана Зязюна
НАПН України

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*

*Проект "Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину"
(2020.01/0221) за грантової підтримки НФДУ,
реалізується ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України*

Київ - 2021

Національна академія педагогічних наук України
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна

**Програма 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)

Київ – 2021

Затверджено вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (протокол № 7 від 1 липня 2021 р.).

Рецензенти:

Рибалка Валентин Васильович – доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Вінник Наталія Дмитрівна – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

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.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
ЗМІСТ СЕМІНАРУ-ПРАКТИКУМУ	5
1. Емоційна сфера та психічний стан літньої людини	5
2. Вікові психологічні особливості літніх людей та вплив стресу на їхнє самопочуття	7
3. Особливості конфліктної взаємодії в літньому віці людей та вплив стресу на їхнє самопочуття	9
4. Емоційне (професійне) вигорання та мої ресурси	11
РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА	14

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Семінар-практикум призначений для осіб, які надають певні професійні послуги людям літнього віку. Це можуть бути соціальні робітники і працівники, реабілітологи, працівники торгівлі та медичної сфери, водії і кондуктори громадського транспорту, інші працівники сфери обслуговування. Зустрічаючи літніх людей, вони не завжди розуміють, що з ними відбувається, не враховують у своїй діяльності їхніх вікових і індивідуальних особливостей. Тому *метою семінару-практикуму* є 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, навчання 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 на наслідків 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.

Цільова аудиторія семінару-практикуму: 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 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).

Рекомендована кількість учасників однієї сесії – 12 осіб.

ЗМІСТ СЕМІНАРУ-ПРАКТИКУМУ

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 розвитку 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. **Знайомство 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 розвитку.** 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 правила 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 контролю, 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 урахувати 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 організму 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 поведінки 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»** - проєктивна 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'язання 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 звернутися 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 (агресор), 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 ретравматизації 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 найміцніша; чи зустрічалися вам люди, від яких було відчуття, що вони ось-ось луснуть; які почуття їх переповнювали.
8. **Міні-лекція «Стадії емоційного вигорання»:** 1) стадія мобілізації («Супермен набирає обов'язків»); 2) стенична стадія витримки («Супермен втомився, але ще терпить»); 3) астенична 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.**

РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

1. Adams R. G. Aging Well with Friends and Family / R. G. Adams, R. Blieszner // American Behavioral Scientist. – 1995. – No. 2. – Vol. 39. – P. 209–224.
2. Ayalon, L. (2018) Perceived Age Discrimination: A Precipitator or a Consequence of Depressive Symptoms? *The Journals of Gerontology: Series B*, 73, 5, 860–869. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw101>
3. Bengtson V. L. Beyond the Nuclear Family: The Increasing Importance of Multigenerational Bonds / Vern L. Bengtson // Journal of Marriage and Family. – 2001. - 63 (February). – p. 1–16.
4. Communication and Aging / J. F. Nussbaum, L. L. Pecchioni, J. D. Robinson, T. L. Thompson. – 2nd ed. – Mahwah, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers, 2000. – 392 p.
5. Communicating with Older Adults : An Evidence-Based Review of What Really Works [Electronic resource]. – Access to the source : http://www.agingresources.com/cms/wp-content/uploads/2012/10/GSA_Communicating-with-Older-Adults-low-Final.pdf / (the date of circulation : 18.12.2015). – The name on the screen.
6. Friedan B. The fountain of age / Betty Friedan. – New York : Simon and Schuster Paperbacks, 2006. – 671 p.
7. Jack Palmer, Linda Palmer. Evolutionary Psychology. The Ultimate Origins of Human Behavior", 200
8. Handbook of Communication and Aging Research / edited by Jon F. Nussbaum, Justine Coupland. – 2nd ed. – New Jersey : Taylor and Francis e-Library, 2008. – 579 p.
9. Handbook of the Psychology of Aging / edited by James E. Birren, K. Warner Schaie ; [associate editors Ronald P. Abeles, Margaret Gatz, Timothy A. Salthouse]. – 6nd ed. – San Diego, California : Academic Press, 2006. – 564 p.
10. Kovalenko, O., & Spivak, L. (2018). Psychological Well-Being of Elderly People: The Social Factors. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*, 8(1), pp. 163-176. DOI: 10.21277/sw.v1i8.323
11. Rohr M. K. Aging Well Together – A Mini-Review / Margund K. Rohr, Frieder R. Lang // Gerontology. – 2009. – No 3. – Vol. 5. – P. 333-343.
12. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М. Д. Александрова. – Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. – 136 с.
13. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуально. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 227 с.

14. Березіна О. О. Сучасні психологічні проблеми старіння / О. О. Березіна // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Н. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологія. – К., 2005. – Вип. 4(28). – С. 7–12.
15. Висьневская-Рошковская К. Новая жизнь после шестидесяти /пер. с польск. ; [общ. ред. и предисл. А. В. Толстых]. – М. : Прогресс, 1989. – 263 с.
16. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навчальний посібник / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко ; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – 264 с.
17. Ермолаева М. Практическая психология старости / Марина Ермолаева. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
18. Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина. – М. : Издательство Московского университета , 1981. – 118 с.
19. Кедрова Н. Азбука эмоций. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 120 с.
20. Коваленко О. Г. Бібліотерапія як засіб оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Естетика і етика педагогічної дії : збірник наукових праць. – Вип. 2. – Київ ; Полтава, 2011. – С. 176–184.
21. 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.
22. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія / Олена Григорівна Коваленко. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. – 456 с.
23. Коваленко О. Г. Хобі-терапія як засіб оптимізації міжособистісного спілкування осіб похилого віку / О. Г. Коваленко // Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ столітті [Текст] : збірник тез наукових робіт учасників Міжнародної науково-практ. конференції, 7–8 лютого 2014 року, Львів. – Львів : ГО «Львівська пед. спільнота», 2014. – С. 17–20.
24. Корнилова Л. Е. Самоучитель стареющего человека. Эскиз индивидуального подхода / Л. Е. Корнилова. – К. : Науч.-изд. центр Нац. б-ки Украины им. В. И. Вернадского, 2004. – 254 с.
25. Крайг Г. Психология развития / Грейс Крайг ; пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Миронова, С. Рысева, Е. Турутиной ; [под общей научной редакцией проф. А. А. Алексеева]. – 7-е международное изд. – СПб. : Питер, 2002. – С. 825–923.
26. Краснова О. В. Социальная психология старости : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

- 27.Кривоконь Н. І. Соціально-психологічні особливості розвитку соціальних послуг людям літнього віку / Н. І. Кривоконь // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту псих. імені Г. С. Костюка НАПН України ; [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Ону-фрієвої]. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – с. 512–521.
- 28.Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 368 с. – (Справочник практического психолога).
- 29.Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 32–38. – № 2. – С. 15–17.
- 30.Нагорнова А. Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми . – Ульяновск : УлГПУ, 2012. – 149 с
- 31.Перре М. Бауманн У. Клиническая психология и психотерапия. СПб.: Питер, 2012. – 944 с.
- 32.Поліщук С. А. Емоційно-вольова регуляція процесів старіння людини : проблеми і перспективи дослідження // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. – К., 2013. – Том 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип 8. – Ч. 2. – С. 262–270.
- 33.Пряхина С. Б. Особенности и методы групповой работы с пожилыми людьми // Психология зрелости и старения : ежеквартальный научно-практический журнал. – 2008. – № 2. – С. 59–100.
- 34.Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред. А. А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2001. – С. 546–613.
- 35.Смутлевич А.Б. Расстройства личности. Траектория в пространстве психической и соматической патологии. – М. : ООО “Издательство “Медицинское информационное агенство”, 2012. – 336 с.
- 36.Смульсон М. Л. Старість – домагання жити // Наукові студії із соціальної та політичної психології : збірник статей. – Вип. 8(11). – К., 2004. – С. 183–192.
- 37.Сонин М. Я. Пожилой человек в семье и обществе / М. Я. Сонин, А. А. Дыскин. – М. : Финансы и статистика, 1984. – 175 с.
- 38.Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон. – СПб : Питер, 2010. – 317 с.
- 39.Ушакова І. М. Геронтопсихологія : підручник / І. М. Ушакова. – Х. : НУЦЗУ, 2014. – 236 с.
- 40.Франс де Вааль. Последнее объятие мамы. Чему нас учат эмоции животных. – М. : Альпина Паблишер, 2020. – 442 с.

41. Хухлаева О. В. Психология развития : молодость, зрелость, старость : учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / О. В. Хухлаева. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 208 с.
42. Шапиро В. Д. Человек на пенсии : Социальные проблемы и образ жизни. – М. : Мысль, 1980. – 208 с.
43. Экман П. Эволюция эмоций. – СПб : Питер, 2016. – 336 с.
44. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти. – М. : Эксмо, 2020. – 384 с.
45. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М. : Класс, 2015. – 480 с.
46. Яцемирская Р. С. Социальная геронтология (лекции) : учебное пособие для вузов / Р. С. Яцемирская. – М. : Академический Проект, 2006. – 320 с.