

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Психологічні аспекти розвитку комунікативних навичок у людей старшого

віку»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 4 курсу, групи ЗМП-ПС21
спеціальності : 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ /Анастасія РОМАНЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ /Андрій ЛОМАКІН

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ /Павло ВАСЮЧЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____ /Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ /Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5.Дата видачі завдання 11.04.2025

Студент

(підпис)

_____ А.С.Романенко _____

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

_____ А.О.Ломакін _____

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Випускна дипломна робота містить: 51 сторінок, 5 таблиць, 20 використаних літературних джерел.

Мета роботи — дослідити психологічні особливості розвитку комунікативних навичок у людей старшого віку та визначити ефективні шляхи їх підтримки й вдосконалення.

Об'єкт дослідження — особливості комунікативної поведінки людей старшого віку.

Предмет дослідження — психологічні аспекти розвитку комунікативних навичок у літніх людей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми розвитку комунікативних навичок у старшому віці.
2. Дослідити рівень сформованості комунікативних здібностей у вибірці людей похилого віку.
3. Визначити взаємозв'язок між рівнем тривожності та комунікативними особливостями.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку комунікативних навичок у людей старшого віку.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, соціальними працівниками, педагогами для розробки програм підтримки людей старшого віку в умовах соціальної ізоляції чи адаптації до нових умов спілкування.

Ключові слова: люди похилого віку, комунікація, спілкування.

ABSTRACT

The final thesis contains: 51 pages, 5 tables, 20 references.

The purpose of the study is to investigate the psychological features of the development of communication skills in older people and to identify effective ways to support and improve them.

The object of the study is the peculiarities of communication behavior of older people.

The subject of research - psychological aspects of the development of communication skills in older people.

Objectives of the study:

1. To analyze the scientific literature on the development of communication skills in older people.
2. To study the level of communication skills in a sample of elderly people.
3. To determine the relationship between anxiety and communication skills.
4. To develop psychological recommendations for the development of communication skills in older people.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the results obtained by psychologists, social workers, teachers to develop programs to support older people in conditions of social isolation or adaptation to new conditions of communication.

Keywords: elderly people, communication, communication.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ	
КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ...	10
1.1. Поняття комунікативних навичок: загальна характеристика.....	10
1.2. . Особливості психічного розвитку в старшому віці.....	15
1.3. Соціально-психологічні аспекти спілкування у людей похилого віку).....	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ	
КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ...	30
2.1. Організація та методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	32
2.3. Психологічні засоби розвитку комунікативних навичок у людей похилого віку.....	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Сьогодні людство стикається з глобальною демографічною трансформацією, яка супроводжується стрімким зростанням чисельності людей старшого віку. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, частка осіб віком понад 60 років постійно збільшується і становитиме близько 22% населення світу до 2050 року. Така тенденція вимагає переосмислення соціально-психологічної політики щодо людей похилого віку, зокрема в аспекті їх комунікативної активності.

Комунікативні навички є одним із найважливіших ресурсів, що забезпечують якість життя, соціальну інтеграцію, емоційне благополуччя та самореалізацію людини незалежно від віку. У старшому віці вони набувають особливої ваги, оскільки саме здатність ефективно спілкуватися дозволяє долати соціальну ізоляцію, підтримувати міжособистісні зв'язки, адаптуватися до змін у житті, зберігати впевненість у собі.

Проте в реальності літні люди часто стикаються з низкою труднощів, що ускладнюють їхню комунікацію: вікові зміни когнітивних функцій, втрата соціального статусу, скорочення кола спілкування, переживання самотності, підвищення рівня тривожності та невпевненості. Усе це негативно впливає на рівень їхньої комунікативної компетентності.

Незважаючи на значний інтерес до проблем старіння в психології, аспект розвитку комунікативних навичок саме у людей похилого віку залишається недостатньо дослідженим. Наявні праці часто зосереджені на медичних або когнітивних аспектах, залишаючи поза увагою важливість соціально-психологічної підтримки, тренінгів та спеціальних методик, спрямованих на покращення міжособистісного спілкування.

Актуальність теми посилюється ще й тим, що в умовах цифровізації та глобальних змін (зокрема після пандемії COVID-19) багато літніх людей опинилися в ще більшій ізоляції, не маючи достатньо навичок для нових форм комунікації. Це вимагає розробки психологічних програм підтримки, які

сприятимуть збереженню активності, впевненості та соціального включення людей старшого віку.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів розвитку комунікативних навичок у літньому віці є не лише теоретично значущим, але й має виразне практичне значення для підвищення якості життя значної частини населення.

Мета роботи — дослідити психологічні особливості розвитку комунікативних навичок у людей старшого віку та визначити ефективні шляхи їх підтримки й вдосконалення.

Об'єкт дослідження — особливості комунікативної поведінки людей старшого віку.

Предмет дослідження — психологічні аспекти розвитку комунікативних навичок у літніх людей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми розвитку комунікативних навичок у старшому віці.
2. Дослідити рівень сформованості комунікативних здібностей у вибірці людей похилого віку.
3. Визначити взаємозв'язок між рівнем тривожності та комунікативними особливостями.
4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку комунікативних навичок у людей старшого віку.

Методи дослідження:

- Теоретичний аналіз психологічної літератури.
- Емпіричні методи:
 - Методика діагностики рівня комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В.В. Синельникова — для оцінки рівня розвитку комунікативних умінь.

- Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна — для виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності як чинника, що впливає на комунікативну поведінку.

Характеристика вибірки: 30 людей старшого віку від 55 до 65 років.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, соціальними працівниками, педагогами для розробки програм підтримки людей старшого віку в умовах соціальної ізоляції чи адаптації до нових умов спілкування.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

1.1. Поняття комунікативних навичок: загальна характеристика

Комунікативні навички — це складна система знань, умінь і моделей поведінки, яка забезпечує ефективну взаємодію між людьми в різних соціальних ситуаціях. Вони охоплюють не лише вміння говорити чи слухати, а й глибше розуміння процесів спілкування як соціально-психологічного явища. У широкому сенсі комунікативні навички включають як вербальні (мовленнєві), так і невербальні засоби взаємодії — жести, міміку, інтонацію, зоровий контакт, темп мовлення. Ефективна комунікація вимагає вміння чітко формулювати думки, слухати співрозмовника, виявляти емпатію, адаптуватися до змін у поведінці партнера по спілкуванню, а також регулювати власні емоційні реакції. Особливої ваги набувають такі елементи, як активне слухання, емоційна чуйність, здатність вирішувати конфлікти через діалог, ведення переконливої аргументації. Крім цього, важливими є знання про норми мовного етикету, соціально прийнятні способи висловлення думок та вміння змінювати комунікативні стратегії відповідно до контексту.

Комунікативні навички формуються протягом усього життя та тісно пов'язані з соціальним досвідом людини, її рівнем освіти, культурними особливостями, особистісними рисами, зокрема впевненістю в собі, тривожністю, відкритістю. У старшому віці значення таких навичок ще більше зростає, оскільки здатність до ефективного спілкування дозволяє зберігати активність, долати самотність, підтримувати стосунки з близькими, адаптуватися до нових умов і залишатися соціально включеним. Таким чином, комунікативні навички є не лише інструментом обміну інформацією, але й основою психологічного благополуччя та повноцінної життєдіяльності в будь-якому віці, особливо в похилому.

У психологічній науці досі не сформовано єдиного універсального визначення поняття «комунікативні навички», що пояснюється його багатокomпонентністю та міждисциплінарною природою. Водночас більшість дослідників розглядають це явище як комплекс інтегрованих здібностей і навичок, які забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію в різноманітних соціальних ситуаціях. Згідно з цим підходом, комунікативні навички включають насамперед здатність вступати в контакт з іншими людьми — ініціювати спілкування, підтримувати діалог, реагувати на соціальні сигнали та виявляти доброзичливість.

Важливим компонентом є також вміння ефективно передавати й отримувати інформацію. Це означає не лише володіння мовленням як засобом комунікації, але й здатність логічно структурувати висловлювання, враховувати контекст спілкування, використовувати відповідні мовні засоби для досягнення комунікативної мети, а також виявляти уважність до змісту повідомлення, яке передає інший. Це вміння передбачає також активне слухання, уточнення, перефразування, виявлення інтересу до співрозмовника.

Ще одним ключовим аспектом комунікативної компетентності є здатність адаптувати свою поведінку відповідно до конкретної ситуації, умов спілкування та особистісних характеристик партнера. Це означає, що ефективний комунікатор не лише передає інформацію, а й уміє змінювати стиль, темп, форму спілкування в залежності від віку, статусу, емоційного стану або культурного тла співрозмовника. Адаптація в комунікації також передбачає здатність регулювати власні емоції, знижувати напругу в розмові, уникати конфліктів або, навпаки, конструктивно їх вирішувати.

Таким чином, комунікативні навички є багаторівневою структурою, яка об'єднує когнітивні (знання про правила і стратегії спілкування), емоційні (емпатія, емоційна чуйність) та поведінкові (мовні і невербальні дії) компоненти. Вони не є вродженими, а формуються поступово, у процесі соціалізації та особистісного розвитку, і можуть змінюватися під впливом життєвого досвіду, освітнього рівня, професійної діяльності та вікових особливостей.

Згідно з підходом, сформульованим В. А. Лабунською, комунікативна діяльність людини має складну структурну організацію та ґрунтується на трьох взаємопов'язаних складниках: комунікативній, перцептивній та інтерактивній компетентностях. Кожен із цих компонентів виконує окрему функцію у процесі міжособистісної взаємодії, і лише їх сукупність забезпечує повноцінне, гармонійне та продуктивне спілкування.

Першим і фундаментальним елементом є комунікативна компетентність, яка передбачає наявність у індивіда знань про норми, правила та стратегії спілкування, що є прийнятними в певному соціокультурному середовищі. Вона включає розуміння мовленнєвого етикету, володіння вербальними та невербальними засобами комунікації, здатність обирати адекватну форму взаємодії залежно від мети, ситуації та статусу співрозмовника. Цей компонент забезпечує правильну побудову мовлення, логічне викладення думок, а також ефективне передавання інформації.

Другий складник — перцептивна компетентність — охоплює здатність адекватно сприймати, розуміти та інтерпретувати поведінку, емоції, мотиви й внутрішні стани інших людей. Цей компонент пов'язаний із розвитком емпатії, уважності до невербальних сигналів (жести, міміка, інтонація), а також умінням робити психологічно точні висновки щодо намірів і настроїв співрозмовника. Саме перцептивна компетентність відповідає за глибину емоційного контакту між людьми, сприяє формуванню довіри та взаєморозуміння.

Третім елементом виступає інтерактивна компетентність, яка відображає здатність людини ефективно організовувати спільну діяльність, брати участь у вирішенні колективних завдань, координувати зусилля з іншими. Ця компетентність проявляється у вмінні вести переговори, приймати участь у груповому ухваленні рішень, долати конфлікти, встановлювати злагоджену взаємодію з партнерами по спілкуванню.

Таким чином, модель В. А. Лабунської дозволяє розглядати комунікативну діяльність не як ізольовану мовленнєву активність, а як складну психосоціальну систему, в якій когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти тісно

переплетені. Розвиненість кожного з цих компонентів визначає рівень загальної комунікативної компетентності людини та її здатність до ефективного, гуманного і результативного спілкування в будь-яких соціальних умовах.

Комунікативні навички не є статичним утворенням — вони формуються, розвиваються і трансформуються протягом усього життя індивіда. Їх розвиток значною мірою залежить від поєднання індивідуально-особистісних характеристик та соціального контексту, в якому людина зростає і функціонує. До особистісних чинників належать такі риси, як відкритість до нового досвіду, емпатійність, рівень тривожності, самооцінка, емоційна стабільність, здатність до рефлексії. Вони визначають стиль спілкування, гнучкість у взаємодії, а також глибину емоційного контакту з іншими. Водночас важливу роль у формуванні комунікативних навичок відіграє соціальний досвід — насамперед сімейне виховання, тип стосунків у дитячому середовищі, освітнє середовище, професійна діяльність, участь у громадському житті. Ці чинники формують уявлення людини про прийнятні моделі комунікації, навчають соціальних норм, сприяють накопиченню навичок вирішення міжособистісних ситуацій.

Упродовж життя комунікативна поведінка зазнає змін, пов'язаних з віковими етапами розвитку, психофізіологічними змінами, а також новими соціальними ролями, які людина приймає. Особливої уваги заслуговує комунікація в літньому віці, адже саме в цей період можливе як певне зниження активності спілкування (через звуження соціального кола, втрату близьких, вікові обмеження), так і формування компенсаторних механізмів. Наприклад, спостерігається підвищення чутливості до емоційного стану співрозмовника, зростання емпатії, прагнення до глибших, осмислених стосунків. Літні люди часто більш уважні до емоційної атмосфери розмови, краще вловлюють нюанси невербального спілкування, більше цінують емоційний зміст взаємодії.

Таким чином, незважаючи на потенційні вікові обмеження, комунікативні навички не лише зберігаються, а можуть набувати нової якості, що відкриває можливості для їх цілеспрямованого розвитку навіть у похилому віці.

Комунікативні навички поділяють на дві основні групи: базові та розвинені.

1. Базові комунікативні навички

Це фундаментальні вміння, без яких неможливе ефективне спілкування. До них належать:

- Уміння слухати — активне сприйняття інформації співрозмовника, здатність зосереджувати увагу, розуміти зміст сказаного, а також невербальні сигнали, такі як інтонація, міміка, жести. Слухання — це не пасивний процес, а активна діяльність, що дозволяє правильно інтерпретувати повідомлення і підтримувати діалог.
- Уміння говорити — чітке, зрозуміле і доречне вираження своїх думок, почуттів і намірів за допомогою мови. Це включає вибір відповідних слів, інтонацію, темп мовлення, а також адаптацію до конкретної ситуації та співрозмовника.
- Уміння підтримувати діалог — здатність не лише висловлювати власну позицію, а й підтримувати взаємний обмін думками, задавати питання, відповідати на запити співрозмовника, регулювати темп і тон розмови, зберігати увагу та інтерес обох сторін.

2. Розвинені комунікативні навички

Ці вміння потребують більшого досвіду, самоконтролю та психологічної гнучкості. Вони включають:

- Уміння вести переговори — здатність до конструктивного діалогу з метою досягнення взаємовигідних домовленостей, уміння аргументувати свою позицію, слухати опонента і шукати компроміси.
- Уміння вирішувати конфлікти — здатність виявляти причини конфліктних ситуацій, керувати власними емоціями і емоціями інших, застосовувати методи ефективного діалогу і посередництва для залагодження розбіжностей.

- Вміння переконувати — здатність впливати на думки, почуття і поведінку інших за допомогою логічних аргументів, емоційних апеляцій і особистого авторитету.
- Вміння керувати емоційним фоном спілкування — здатність підтримувати позитивний настрій розмови, пом'якшувати напругу, знижувати агресивність, створювати атмосферу довіри і взаєморозуміння.

Комунікативні навички — це не просто засіб обміну інформацією між людьми. Вони виступають як:

- Важливий фактор соціальної адаптації. Людина, яка володіє добре розвиненими комунікативними вміннями, легше знаходить спільну мову з іншими, успішно інтегрується у соціальне середовище, будучи зрозумілою і прийнятною.
- Засіб самовираження. Через спілкування ми демонструємо власні ідеї, погляди, цінності, що сприяє формуванню унікальної особистості і підвищенню самооцінки.
- Інструмент побудови гармонійних стосунків. Ефективна комунікація сприяє довірі, підтримці і взаєморозумінню у родині, колективі, дружніх і професійних зв'язках.

Особливо важливою ця роль комунікативних навичок стає у похилому віці, коли соціальні зв'язки можуть слабшати, а потреба у підтримці, спілкуванні і самовираженні — зростати. Добре розвинені навички допомагають зберегти активність, емоційне благополуччя і почуття власної значущості.

1.2. Особливості психічного розвитку в старшому віці

Старший вік (приблизно 60 років і старше) характеризується рядом специфічних змін у психічній сфері людини, пов'язаних як із біологічними процесами старіння, так і з соціальними, психологічними факторами.

1. Біологічні процеси старіння і їх вплив на психіку

З віком в організмі відбуваються фундаментальні фізіологічні зміни, які безпосередньо впливають на функціонування нервової системи та мозку:

- Зменшення обсягу мозку і зниження нейронної пластичності.
Відбувається природне зменшення кількості нервових клітин, уповільнення передачі нервових імпульсів, що призводить до зниження швидкості обробки інформації.
- Зміни у роботі нейромедіаторних систем.
Знижується рівень таких речовин, як дофамін, серотонін, що впливає на настрій, мотивацію, когнітивні функції.
- Погіршення кровопостачання мозку
Зменшення ефективності циркуляції крові може викликати тимчасові порушення пам'яті та концентрації.
- Загальна фізична слабкість і зниження сенсорних функцій
- Погіршення слуху, зору, моторики теж опосередковано ускладнюють психічну діяльність і спілкування.

2. Соціальні фактори, що впливають на психічний розвиток у старшому віці

- Зміна соціального статусу та ролей
Вихід на пенсію, втрата професійної діяльності часто супроводжуються зниженням соціального статусу, що може впливати на самооцінку та почуття власної значущості.
- Втрати близьких людей
Втрата друзів, членів родини, соціальна ізоляція можуть викликати емоційні труднощі, посилення почуття самотності.
- Зміни в соціальному колі і мережі спілкування.
Обмеження мобільності, зниження активності можуть звужувати коло знайомств і соціальних контактів.
- Соціальні очікування та стереотипи щодо старості.

Суспільні уявлення про похилий вік як про період уповільнення, втрати активності можуть негативно впливати на мотивацію до розвитку та активного життя.

3. Психологічні фактори, що формують особливості психіки в старшому віці

- Переосмислення життєвого досвіду.

Старші люди часто аналізують пройдений життєвий шлях, шукають сенс і гармонію, що веде до підвищення самосвідомості.

- Зміна мотиваційних орієнтирів.

Відходить на другий план прагнення до зовнішніх досягнень, натомість зростає цінність внутрішнього спокою, сімейних і духовних цінностей.

- Емоційна стабільність або, навпаки, підвищена тривожність.

Часто відбувається перехід до більш врівноваженого емоційного стану, хоча іноді можливі депресивні настрої, страхи, пов'язані з майбутнім і втратами.

- Зміни у стилі мислення.

Відбувається посилення рефлексивності, але одночасно може знижуватися гнучкість мислення, зростає схильність до стереотипів.

4. Охоплення змін когнітивної, емоційної, мотиваційної та соціальної сфер

Ці біологічні, соціальні та психологічні фактори взаємодіють між собою, формуючи комплексні особливості психіки старших людей:

- Когнітивні зміни — уповільнення процесів мислення, пам'яті, уваги, які впливають на здатність до навчання та адаптації.
- Емоційні зміни — трансформація емоційних реакцій, пошук внутрішньої рівноваги, переживання втрат і прийняття нових життєвих обставин.
- Мотиваційні зміни — переорієнтація життєвих цілей, бажання залишатися корисним, передавати досвід молодшим, самореалізація в нових формах.
- Соціальні зміни — адаптація до нових ролей, підтримка і розвиток соціальних зв'язків, протидія ізоляції.

Психічний розвиток у старшому віці — це динамічний процес, що відбувається під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників. Розуміння цих особливостей є основою для ефективної підтримки психічного здоров'я, соціальної адаптації та якості життя людей похилого віку.

Крім природних змін, старший вік часто супроводжується певними психологічними труднощами:

- Криза ідентичності.

Втрата професійної ролі, фізичних сил, зміни у зовнішності можуть викликати сумніви у власній значущості, зміну самооцінки.

- Страхи та тривоги.

Побоювання втрати здоров'я, самостійності, фінансової стабільності часто призводять до підвищеної тривожності.

- Почуття самотності та соціальної ізоляції.

Відсутність близьких контактів або рідкісні зустрічі можуть негативно впливати на емоційний стан.

Проте у старшому віці людина має чимало ресурсів для збереження психологічного благополуччя:

- Життєвий досвід і мудрість.

З роками накопичується глибоке розуміння себе і світу, що допомагає приймати складні ситуації більш спокійно.

- Розвиток гнучкості мислення.\

Активне навчання, нові хобі та спілкування стимулюють пізнавальні процеси і допомагають протистояти когнітивному занепаду.

- Підтримка соціальних зв'язків.\

Спілкування з родиною, друзями, участь у громадських організаціях значно покращують якість життя.

- Значення фізичної активності.

Регулярні прогулянки, фізичні вправи позитивно впливають не тільки на здоров'я тіла, а й на психіку, підвищуючи настрій і активність.

Для багатьох людей похилого віку важливою стає професійна психологічна підтримка:

- Консультації з психологом допомагають пережити складні життєві події, адаптуватись до змін, знайти нові сенси.
- Групи підтримки, терапевтичні заняття, арт-терапія сприяють емоційному розвантаженню та самовираженню.

Старший вік — це особливий період у житті людини, який супроводжується глибинними змінами в психічній сфері. Ці зміни пов'язані не лише з природними біологічними процесами старіння організму, а й із соціальними та психологічними факторами, що впливають на адаптацію людини до нових життєвих умов. З віком сповільнюється темп мислення, знижується швидкість обробки інформації, виникають труднощі з концентрацією уваги та запам'ятовуванням нових фактів. Водночас зберігаються або навіть поглиблюються знання, накопичені протягом життя, що сприяє розвитку мудрості і рефлексії.

Емоційна сфера також зазнає трансформацій: з'являється більша потреба в емоційній стабільності, переосмисленні життєвих цінностей, фокусуванні на внутрішньому спокої та гармонії. Соціальні зміни, такі як вихід на пенсію, зміна ролей у сім'ї та суспільстві, а також втрата близьких, можуть викликати почуття самотності та ізоляції. Однак багато людей похилого віку знаходять нові джерела радості і самореалізації через підтримку соціальних зв'язків, участь у громадських заходах, розвиток творчих захоплень. Важливим є усвідомлення власної цінності і життєвого досвіду, що допомагає протистояти кризам і психологічним викликам цього віку.

Підтримка психічного здоров'я в старшому віці потребує уваги до фізичного стану, розвитку комунікативних навичок, збереження активності та залучення до спільнот за інтересами. Усі ці аспекти разом створюють умови для збереження якості життя, позитивного ставлення до себе і світу, а також забезпечують гідну і повноцінну старість.

Одна з найвідоміших теорій розвитку особистості належить Еріку Еріксону. Він запропонував концепцію психосоціальних криз, які людина проходить на різних етапах життя. Старший вік відповідає останньому етапу — кризі "Якість життя проти відчаю" (Integrity vs. Despair).

Основні ідеї цього етапу:

- Людина аналізує своє життя, переосмислює досвід, досягає або не досягає почуття завершеності і цілісності.
- Якщо особистість здатна прийняти прожиті події, відчутти сенс і задоволення від життя, вона розвиває якість — життєву мудрість, внутрішній спокій і прийняття себе. Це допомагає протистояти страху смерті і дає психологічне задоволення.
- Якщо ж людина зосереджується на помилках, втратах, невдачах, відчуває розчарування і безнадію, виникає відчай, що може призводити до депресії і психологічного занепаду.

Ця теорія підкреслює, що психічний розвиток у старшому віці не є лише спадом когнітивних функцій, а важливою є психологічна робота над змістом життя, прийняттям себе та своїх досягнень.

Теорія успішного старіння, розроблена Джорджем Роу і Робертом Каном у 1987 році, стала одним із найвпливовіших підходів до вивчення старіння і визначення факторів, що сприяють збереженню високої якості життя у похилому віці. Вони виділили три основні компоненти, які визначають успішне старіння:

1. Збереження фізичного здоров'я

Це не означає повну відсутність хвороб, але важливо підтримувати функціональні можливості організму, уникати або мінімізувати хронічні захворювання і обмеження, вести активний спосіб життя. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, профілактика травм і своєчасне лікування — ключові чинники цього аспекту.

2. Підтримка когнітивної активності

Збереження розумових функцій — уваги, пам'яті, мислення, здатності до навчання — критично важливо для незалежності і самостійності в старшому віці.

Rowe і Kahn наголошують на необхідності інтелектуальної стимуляції, участі в нових видах діяльності, постійному навчанні, що допомагає протистояти когнітивному занепаду.

3. Соціальна інтеграція

Активна участь у суспільному житті, збереження і розвиток соціальних зв'язків із родиною, друзями, громадою сприяють емоційному благополуччю, зниженню ризику депресії і ізоляції. Соціальна підтримка виступає як буфер від стресів і складнощів, пов'язаних зі старінням.

Основні ідеї теорії:

- Успішне старіння — це не просто відсутність хвороб, а активний процес, що включає поведінкові, психологічні та соціальні компоненти.
- Важливу роль відіграє спосіб життя людини, її ставлення до себе, здоров'я, активність і взаємодія з оточенням.
- Теорія наголошує на можливості позитивного старіння навіть за наявності деяких фізичних обмежень, якщо людина залишається соціально активною і зберігає когнітивну функціональність.

Ця теорія використовується для розробки програм здорового старіння, що включають фізичні вправи, когнітивні тренування, підтримку соціальної активності, психологічну підтримку. Вона підкреслює, що старість може бути періодом збереження високої якості життя, якщо створені відповідні умови та людина сама докладає зусиль до свого розвитку.

Когнітивні теорії старіння зосереджують увагу на змінах, що відбуваються в пізнавальних процесах людини у старшому віці. Ці теорії вивчають, як із віком змінюються увага, пам'ять, мислення, швидкість обробки інформації, а також можливості їх підтримки і розвитку.

Основні положення когнітивних теорій:

1. Зниження швидкості обробки інформації

З віком уповільнюється темп, з яким людина сприймає, аналізує і реагує на інформацію. Це може впливати на здатність швидко приймати рішення, адаптуватися до нових ситуацій і ефективно виконувати багатозадачність.

2. Зміни в пам'яті

Особливо чутливою до старіння є робоча пам'ять і здатність до формування нових спогадів. Проте довготривала пам'ять, накопичений досвід і знання зазвичай зберігаються краще. Зниження пам'яті може проявлятися у складнощах з пригадуванням недавніх подій або нової інформації.

3. Зміни у виконавчих функціях

Це складні когнітивні процеси, що включають планування, організацію, регуляцію поведінки, переключення між завданнями. У старшому віці їх ефективність може знижуватися, що впливає на самостійність і адаптацію.

4. Можливість підтримки і розвитку когнітивних функцій

Когнітивні теорії підкреслюють, що незважаючи на певні зміни, мозок зберігає пластичність. Регулярні розумові тренування, навчання новим навичкам, активне соціальне життя і фізична активність можуть уповільнити когнітивний спад і навіть покращити функціонування пізнавальних процесів.

Приклади когнітивних теорій

- Теорія зменшення швидкості обробки інформації (Salthouse, 1996) — головною причиною когнітивного зниження є уповільнення швидкості обробки інформації, що впливає на інші когнітивні процеси.
 - Теорія зниження робочої пам'яті — стверджує, що обмеження обсягу робочої пам'яті ускладнює утримання і маніпуляцію інформацією під час виконання складних завдань.
 - Теорія ресурсів уваги — з віком зменшується кількість доступних когнітивних ресурсів, що ускладнює концентрацію і переключення уваги.
- Знання когнітивних змін допомагає розробляти ефективні методи

підтримки психічного здоров'я у людей похилого віку, зокрема:

- програми когнітивних тренувань (мнемотехніки, логічні ігри, навчання новим технологіям);
- стимулювання соціальної активності і комунікації;

- підтримка фізичної активності, що позитивно впливає на роботу мозку.

Таким чином, когнітивні теорії старіння допомагають не лише розуміти механізми змін у психіці, а й знаходити шляхи для підтримки і покращення якості життя у старшому віці.

Теорія життєвого шляху — це сучасний підхід до вивчення розвитку людини, який підкреслює, що розвиток триває протягом усього життя, від народження до старості. Цей підхід враховує як біологічні, так і соціальні, психологічні чинники, що впливають на особистість у різні періоди.

Основні положення теорії:

1. Безперервність розвитку

Розвиток не завершується в молодості, а продовжується в старшому віці, хоча змінюються його форми і зміст. Старість розглядається не лише як період втрат, а й як час для переосмислення, інтеграції життєвого досвіду.

2. Інтеграція накопиченого досвіду

У старшому віці людина здійснює узагальнення й осмислення свого життєвого шляху. Вона систематизує знання, досягнення, уроки і помилки, що сприяє формуванню цілісної картини свого життя. Це важливий процес для психологічного комфорту і формування життєвої мудрості.

3. Формування нових стратегій адаптації

Зі змінами, пов'язаними зі старінням (фізичними, соціальними, ролями), особистість розробляє нові способи реагування і пристосування. Це може включати переорієнтацію цілей, зміну стилю життя, пошук нових інтересів і соціальних ролей.

4. Вплив контексту і середовища

Розвиток залежить не лише від внутрішніх особистісних ресурсів, а й від соціального оточення, культурних норм, історичного періоду, в якому живе людина. Успішність адаптації у старшому віці значною мірою визначається якістю соціальної підтримки, можливостями для активної участі в житті суспільства.

5. Пластичність розвитку

Вік не є фатальним обмеженням для змін. Людина зберігає здатність до навчання, зміни поведінки і розвитку нових навичок у будь-якому віці.

Теорія життєвого шляху допомагає змінити стереотипне сприйняття старості як лише періоду занепаду. Вона відкриває перспективу активного розвитку, самовдосконалення і пошуку нових сенсів навіть у пізні роки життя. Це стимулює створення програм підтримки, які враховують індивідуальні особливості, історію життя і поточні потреби людей похилого віку.

1.3. Соціально-психологічні аспекти спілкування у людей похилого віку)

Соціально-психологічні аспекти спілкування у людей похилого віку мають особливе значення, оскільки цей період життя часто супроводжується змінами у соціальному оточенні, ролях та внутрішньому стані особистості. У старшому віці відбувається переоцінка життєвих цінностей, збільшується потреба у підтримці, розумінні та емоційному контакті.

Спілкування для людей похилого віку є не лише засобом обміну інформацією, а й важливим фактором соціальної адаптації, підтримки самоідентичності та збереження психічного здоров'я. Часто спостерігається звуження кола соціальних контактів через втрату друзів, рідних або зниження фізичної активності, що може призводити до ізоляції і почуття самотності. Водночас, підтримка близьких, участь у громадських або клубних об'єднаннях, можливість передавати досвід молодшим створюють умови для позитивного емоційного стану і відчуття соціальної приналежності.

Особливу роль відіграють комунікативні навички, здатність висловлювати свої потреби, емоції та сприймати співрозмовника, що сприяє ефективному діалогу та уникненню конфліктів. Таким чином, соціально-психологічні аспекти спілкування у людей похилого віку тісно пов'язані з їхнім загальним благополуччям і якістю життя, тому важливо створювати умови для активної

соціальної взаємодії, підтримувати міжособистісні зв'язки та розвивати навички ефективного спілкування.

Спілкування є одним із ключових чинників, що впливає на якість життя людини, особливо у старшому віці, коли відбуваються значні зміни у соціальному статусі, колі спілкування та психологічному стані.

1. Зміна соціального кола і ролей

- У старшому віці часто звужується коло соціальних контактів. Це пов'язано з виходом на пенсію, зменшенням активності, втратами друзів і близьких, а також обмеженнями через стан здоров'я.
- Втрата професійної ролі призводить до пошуку нових соціальних функцій, таких як роль бабусі чи дідуся, волонтера, учасника громадських організацій. Ці ролі часто стають важливим джерелом самореалізації і соціального признання.
- Переоцінка життєвих цінностей призводить до зміни пріоритетів у спілкуванні: збільшується потреба в емоційній підтримці, близькості, щирості.

2. Психологічні потреби у спілкуванні

- Люди похилого віку відчують підвищену потребу у підтримці та розумінні, що зумовлено переживаннями втрат і зменшенням соціальної активності.
- Спілкування стає засобом збереження самоідентичності, підтримки власної цінності та життєвої ролі. Через діалог вони передають свій досвід, знання, цінності молодшому поколінню.
- Відсутність або недостатність соціальних контактів може викликати почуття самотності, ізоляції, що негативно впливає на психічне здоров'я.

3. Особливості комунікативної поведінки

- З віком змінюються стилі спілкування: люди похилого віку часто стають більш рефлексивними, емоційно врівноваженими, але іноді можуть бути менш гнучкими у сприйнятті нових ідей.

- Знижується швидкість реакції і здатність швидко обробляти інформацію, що може ускладнювати участь у швидкоплинних дискусіях або багатозадачних комунікаціях.
- Важливою є здатність до емпатії — розуміння і співпереживання співрозмовнику, що сприяє встановленню довірчих відносин.

4. Вплив емоційного стану на спілкування

- Емоційна стабільність у старшому віці варіюється: у когось домінує спокій і задоволеність, у інших — тривожність, депресивні настрої, які можуть ускладнювати взаємодію.
- Позитивне спілкування сприяє зниженню стресу, підтримці мотивації та загальному покращенню настрою.
- Негативні емоції, накопичені через переживання втрат, фізичних обмежень, можуть провокувати конфлікти або замкнутість.

5. Соціальна підтримка і роль спільнот

- Важливим аспектом є участь у соціальних групах за інтересами, клубах, релігійних громадах, які забезпечують регулярне спілкування, підтримку і відчуття приналежності.
- Підтримка родини та близьких грає ключову роль у емоційному благополуччі і соціальній адаптації.
- Соціальні служби, психологічні центри можуть допомагати у подоланні ізоляції, наданні інформації та підтримки.

6. Значення розвитку комунікативних навичок

- Навички активного слухання, вираження своїх думок і почуттів, ведення конструктивного діалогу допомагають уникати непорозумінь і конфліктів.
- Підтримка і розвиток цих навичок сприяє збереженню соціальної активності і покращенню якості міжособистісних відносин.
- Особливо важливою є здатність адаптувати стиль спілкування під різних співрозмовників, з урахуванням їхніх потреб і емоційного стану.

Соціально-психологічні аспекти спілкування у людей похилого віку є багатограними і впливають на загальний стан здоров'я, якість життя і ступінь

соціальної інтеграції. Підтримка ефективного спілкування, розвиток комунікативних навичок і створення умов для активної соціальної взаємодії допомагають людям похилого віку зберігати відчуття значущості, емоційний комфорт і життєвий оптимізм.

У старшому віці спілкування набуває особливого значення як засіб підтримки психічного здоров'я і соціальної активності. Психологічні потреби людини в цьому періоді життя змінюються: важливішими стають емоційна підтримка, відчуття приналежності та розуміння з боку оточення. Втрата близьких, обмеження фізичної активності, зміни життєвих ролей можуть викликати відчуття самотності, яке є одним із найпоширеніших факторів ризику для розвитку депресії та зниження життєвого тону. Тому підтримка соціальних контактів — сімейних, дружніх, участь у різноманітних клубах або громадських організаціях — відіграє вирішальну роль у збереженні емоційного благополуччя.

Особливістю спілкування у людей похилого віку є те, що воно часто стає більш глибоким, змістовним і менш поверхневим. У багатьох випадках з'являється бажання ділитися життєвим досвідом, передавати знання, обговорювати важливі філософські та моральні питання. Це сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків і створенню відчуття цінності власного життя.

Однак існують і певні труднощі. Через фізіологічні зміни, такі як погіршення слуху або зору, деякі люди похилого віку можуть відчувати дискомфорт під час спілкування. Крім того, нерідко знижується здатність швидко адаптуватися до нових технологій, що у сучасному світі часто використовується для підтримки контактів, що може призводити до відчуження від частини соціального життя.

Тому важливо створювати спеціальні умови для комфортного спілкування людей похилого віку: це може бути організація зустрічей у зручних для них форматах, навчання роботі з сучасними засобами комунікації, а також підтримка з боку близьких і соціальних служб. Збереження активного соціального життя і емоційної взаємодії є запорукою не лише хорошого настрою, а й загального

здоров'я, оскільки соціальна ізоляція часто пов'язана із зростанням ризику хронічних захворювань і погіршенням когнітивних функцій.

Таким чином, соціально-психологічні аспекти спілкування у людей похилого віку охоплюють не тільки технічні та поведінкові характеристики взаємодії, а й глибокі психологічні потреби, які визначають якість їхнього життя, соціальну адаптацію та внутрішню гармонію. Підтримка таких аспектів є важливою складовою соціальної політики та психологічної допомоги, спрямованої на забезпечення гідної та щасливої старості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У розділі було визначено поняття комунікативних навичок як сукупності умінь і здібностей, що забезпечують ефективний міжособистісний обмін інформацією, емоціями та соціальними сигналами. Комунікативні навички поділяються на базові (уміння слухати, говорити, підтримувати діалог) та розвинені (ведення переговорів, вирішення конфліктів, переконання, регулювання емоційного фону спілкування), що підкреслює їхню багатогранність і значущість для соціальної адаптації.

Розглянуто особливості психічного розвитку в старшому віці, які пов'язані зі специфічними змінами когнітивної, емоційної, мотиваційної та соціальної сфер особистості. Встановлено, що старший вік характеризується як певним зниженням когнітивних функцій, так і активною переоцінкою життєвого досвіду, що сприяє формуванню нових стратегій адаптації та самовираження.

Проаналізовано соціально-психологічні аспекти спілкування у людей похилого віку, зокрема їхню потребу у збереженні емоційної підтримки, соціальної інтеграції та активній участі в суспільному житті. Визначено, що спілкування для старших людей є важливим чинником збереження психічного здоров'я, почуття власної цінності і соціальної адаптації, водночас існують певні труднощі, пов'язані із фізіологічними змінами та соціальними бар'єрами.

Таким чином, теоретичний аналіз підкреслює, що розвиток комунікативних навичок у старшому віці є багатогранним процесом, який включає врахування вікових психічних особливостей та соціальних потреб. Це створює основу для подальшого емпіричного дослідження і розробки ефективних програм підтримки комунікативної компетентності у людей похилого віку.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК У ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження

Для дослідження були використані наступні методики:

1. Методика діагностики рівня комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В.В. Синельникова

Методика КОС розроблена В.В. Синельниковим і призначена для оцінки рівня розвитку двох важливих психологічних характеристик особистості: комунікативних та організаторських схильностей. Вона дозволяє визначити, наскільки людина схильна до ефективної взаємодії з іншими та здатна брати на себе керівні функції.

Мета: виявлення особливостей комунікативної поведінки та організаторських здібностей у різних вікових та соціальних групах, що допомагає у професійному орієнтуванні, психологічній підтримці та розвитку навичок.

Структура: Методика складається з опитувальника, що включає серію тверджень, на які респондент відповідає за шкалою «так»/«ні» або оцінює ступінь згоди. Всього зазвичай близько 40-50 питань.

Області оцінки:

- Комунікативні схильності — здатність до ефективного спілкування, уміння будувати діалог, розуміти співрозмовника, підтримувати контакти.
- Організаторські схильності — здібності до планування, організації діяльності, управління людьми, прийняття рішень.

Обробка результатів: Підсумовуються бали за кожним напрямком, що дозволяє виявити рівень розвитку комунікативних і організаторських схильностей — від низького до високого.

Практичне застосування:

- Використовується в психологічних дослідженнях для вивчення соціальних і професійних якостей особистості.
- Допомагає у визначенні потенціалу людини для лідерства або роботи у командах.
- Застосовується у роботі з людьми похилого віку для виявлення ресурсів і можливостей підтримки комунікативної активності.

Переваги методики:

- Простота і швидкість проведення.
- Орієнтація на практичні аспекти спілкування та організації діяльності.
- Можливість використання у різних вікових групах та соціальних контекстах.

2. Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера — Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) — це широко визнаний психометричний інструмент для вимірювання рівня тривожності у людини. Вона була адаптована та перекладена російським психологом Юрієм Ханіним, завдяки чому стала популярною у вітчизняній психологічній практиці.

Визначення двох типів тривожності:

1. Стан тривожності (State Anxiety, S-Anxiety) — тимчасовий емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям тривоги, напруженості, неспокою в конкретний момент часу. Ця тривожність змінюється залежно від ситуації.
2. Рис тривожності (Trait Anxiety, T-Anxiety) — стабільна особистісна характеристика, яка відображає схильність людини реагувати на стресові ситуації тривогою. Це більш довготривала і стійка властивість.

Структура шкали

- Складається з двох частин по 20 тверджень у кожній:
 - Перша частина — оцінка стану тривожності (як людина почувається «зараз»).

- Друга частина — оцінка рис тривожності (як людина відчуває себе «загалом»).
- Респондент оцінює кожне твердження за чотирибальною шкалою (наприклад, від «майже ніколи» до «майже завжди»).

Основні сфери оцінки

- Почуття напруження, тривоги, неспокою
- Відчуття страху, нервозності
- Фізіологічні прояви тривоги (серцебиття, пітливість)
- Загальний емоційний стан у момент тестування або стійка схильність до тривожності

Практичне застосування

- Використовується для діагностики рівня тривожності у клінічній психології, психотерапії, дослідженнях стресу.
- Допомагає відрізнити тимчасову реактивну тривожність від стійкої особистісної тривожності.
- Широко застосовується для оцінки психологічного стану різних груп населення, включаючи людей похилого віку, для виявлення факторів ризику розвитку психічних розладів.

Переваги шкали

- Висока валідність і надійність.
- Простота застосування і обробки результатів.
- Можливість кількісного оцінювання і порівняння результатів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку розглянемо результати за методикою КОС.

Таблиця 2.1.

Рівень комунікативних схильностей

Рівень розвитку	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Високий	9	30%
Середній	14	46,7%
Низький	7	23,3%

Таблиця 2.2.

Рівень організаторських схильностей

Рівень розвитку	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Високий	6	20%
Середній	15	50%
Низький	9	30%

Для дослідження було обрано 30 респондентів віком від 55 до 65 років. Усі учасники — люди старшого віку, що перебувають на різних етапах соціальної активності. Такий віковий діапазон дозволяє вивчити особливості розвитку комунікативних та організаторських схильностей у період передпенсійного та раннього пенсійного віку.

Комунікативні схильності відображають здатність особистості до ефективного спілкування: уміння слухати, підтримувати діалог, розуміти співрозмовника та налагоджувати контакти. Результати дослідження показали:

- Високий рівень комунікативних схильностей виявлено у 9 осіб (30%). Ці респонденти демонструють виражену здатність до активного і

конструктивного спілкування, легко адаптуються до різних соціальних ситуацій, ініціюють і підтримують діалог, мають навички емпатії.

- Середній рівень мають 14 осіб (46,7%). Це найбільша група, яка володіє достатнім комунікативним потенціалом, але іноді може відчувати певні труднощі у встановленні або підтриманні контакту, зокрема в нових або стресових ситуаціях.
- Низький рівень виявлено у 7 осіб (23,3%). Ці респонденти мають обмежені навички спілкування, часто уникають соціальних контактів, можуть відчувати труднощі у розумінні співрозмовника або підтриманні діалогу.

Організаторські схильності відображають здатність планувати, організовувати діяльність, приймати рішення та керувати процесами чи людьми.

Результати показали:

- Високий рівень організаторських схильностей мають 6 осіб (20%). Вони здатні ефективно організовувати як власну діяльність, так і діяльність інших, брати на себе відповідальність, демонструють лідерські якості.
- Середній рівень зафіксовано у 15 осіб (50%). Респонденти цієї групи мають базові організаторські навички, проте їм іноді бракує впевненості або досвіду для ефективного управління складнішими ситуаціями.
- Низький рівень виявлено у 9 осіб (30%). Ці учасники мають труднощі з плануванням та організацією, уникають керівних функцій, можуть демонструвати пасивність у прийнятті рішень.

Результати дослідження свідчать, що у вибірці людей старшого віку спостерігається тенденція до збереження та відносно високого рівня комунікативних навичок. Майже три чверті учасників мають середній або високий рівень комунікативних схильностей, що позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію, самовираження та якість міжособистісного спілкування.

Водночас організаторські схильності мають дещо нижчий рівень у порівнянні з комунікативними. Лише п'ята частина респондентів демонструє високий рівень організаторських якостей, а третина має виражені труднощі у цій

сфері. Це може бути пов'язано з віковими змінами, зниженням мотивації до керівництва чи зміною соціальних ролей.

Загалом результати підкреслюють важливість підтримки та розвитку комунікативної компетентності у людей старшого віку, а також потребу у сприянні розвитку організаторських навичок для забезпечення активного і якісного соціального функціонування.

Для дослідження було залучено 30 осіб віком від 55 до 65 років, які знаходяться у старшому дорослому віці, коли часто спостерігаються як фізіологічні, так і психологічні зміни. Вік та життєві обставини цієї групи сприяють формуванню специфічних особливостей емоційного стану, зокрема рівня тривожності.

Таблиця 2.3.

Рівень тривожності стану (S-Anxiety)

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Низький	8	26,7%
Середній	16	53,3%
Високий	6	20%

Таблиця 2.4.

Рівень рис тривожності (T-Anxiety)

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Низький	10	33,3%

Середній	13	43,4%
Високий	7	23,3%

Результати за шкалою стану тривожності (State Anxiety, S-Anxiety)

Ця шкала вимірює тимчасовий рівень тривожності, який людина відчуває у момент проходження тесту:

- Низький рівень тривожності (26,7% респондентів):

Ця група характеризується спокійним, врівноваженим емоційним станом під час тестування. Учасники відчували мінімальні симптоми тривоги, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до ситуацій без значного емоційного напруження.

- Середній рівень тривожності (53,3% респондентів):

Більшість респондентів відзначили помірний рівень тривожності, що є типовою реакцією на поточні життєві умови або тимчасові труднощі. Такий рівень можна вважати нормальним для більшості дорослих людей і не завжди потребує спеціального втручання.

- Високий рівень тривожності (20% респондентів):

Одна п'ята частина вибірки демонструє значний емоційний дискомфорт і напруження у момент тестування. Це може свідчити про гострі тривожні стани, які потенційно можуть впливати на якість життя та загальний стан здоров'я цих осіб.

Результати за шкалою рис тривожності (Trait Anxiety, T-Anxiety)

Ця шкала відображає стабільну схильність особистості до тривожності:

- Низький рівень рис тривожності (33,3% респондентів):

Ці учасники зазвичай спокійні, рідко відчувають занепокоєння або страхи у повсякденному житті. Їхня емоційна стабільність є ресурсом, який допомагає їм долати стресові ситуації.

- Середній рівень рис тривожності (43,4% респондентів):\

- Значна частина учасників має помірну схильність до тривожності. Це означає, що вони можуть реагувати на стрес помірною тривогою, що є нормальною адаптивною реакцією, але іноді можуть відчувати труднощі в управлінні своїми емоціями.
- Високий рівень рис тривожності (23,3% респондентів):
Приблизно чверть вибірки характеризується підвищеною тривожністю як стійкою рисою особистості. Ці люди мають схильність до частих тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях, що може призводити до хронічного стресу і зниження якості життя.

Результати дослідження свідчать про те, що у старшому віці у людей досить різний рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної. Більшість респондентів мають помірні показники тривожності, що є типовим і адекватним станом у відповідь на життєві умови. Однак суттєва частина учасників демонструє високий рівень тривожності, що може свідчити про наявність психологічних проблем або ризик розвитку психоемоційних розладів.

Ці дані підкреслюють важливість уваги до емоційного стану людей похилого віку, адже тривожність може впливати на їхнє здоров'я, соціальну активність і якість життя. Для групи з високим рівнем тривожності рекомендується проведення профілактичних заходів, психологічної підтримки або психотерапевтичного втручання.

Метою кореляційного аналізу було вивчення взаємозв'язку між рівнем комунікативних та організаторських схильностей та рівнем тривожності, як ситуативної (стан тривожності у момент тестування), так і стійкої (рис тривожності, особистісна схильність до тривожності).

Таблиця 2.5.

Кореляційний аналіз

Параметри	Кореляційний коефіцієнт (r)	Значущість (p)	Інтерпретація
Комунікативні схильності — S-Anxiety	-0,52	< 0,01	Середня негативна кореляція
Комунікативні схильності — T-Anxiety	-0,45	< 0,05	Помірна негативна кореляція
Організаторські схильності — S-Anxiety	-0,38	< 0,05	Слабка негативна кореляція
Організаторські схильності — T-Anxiety	-0,30	> 0,05 (незначущо)	Низька кореляція, статистично незначуща

Результати кореляції між комунікативними схильностями та тривожністю

- Виявлено помірну негативну кореляцію ($r = -0,52$, $p < 0,01$) між комунікативними навичками і рівнем ситуативної тривожності (S-Anxiety). Це означає, що люди, які мають кращі комунікативні здібності, відчувають менше гострої тривожності в момент тестування.
- Аналогічна негативна кореляція виявлена і з рисою тривожності (T-Anxiety) — $r = -0,45$, $p < 0,05$, що свідчить про те, що кращі комунікативні навички пов'язані зі зниженим рівнем стійкої тривожності як особистісної характеристики.

Ці результати свідчать, що розвинені комунікативні навички допомагають людині більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, знижують емоційне напруження і сприяють кращій психологічній адаптації.

Результати кореляції між організаторськими схильностями та тривожністю

- Кореляція між організаторськими схильностями і ситуативною тривожністю (S-Anxiety) становить $r = -0,38$ ($p < 0,05$), що є слабкою, але статистично значущою негативною кореляцією. Це означає, що вища здатність до організації і керування пов'язана з дещо нижчим рівнем тривожності у момент тестування.
- Щодо рисової тривожності (T-Anxiety), кореляція з організаторськими схильностями виявилася низькою і статистично незначущою ($r = -0,30$, $p > 0,05$). Це означає, що організаторські навички не мають стабільного зв'язку зі стійкою тривожністю особистості.

Організаторські навички можуть дещо впливати на тимчасовий емоційний стан людини, допомагаючи їй справлятися з актуальними завданнями та знижуючи рівень тривоги у певних ситуаціях. Водночас, ці навички менш пов'язані зі стабільною схильністю до тривожності як рисою особистості.

Комунікативні навички є важливим ресурсом для зниження як ситуативної, так і стійкої тривожності у людей старшого віку. Їхній розвиток може сприяти покращенню емоційного стану та підвищенню якості життя.

Організаторські навички теж позитивно впливають на рівень ситуативної тривожності, але їхній зв'язок зі стійкою тривожністю є менш вираженим.

Результати підкреслюють важливість роботи над розвитком комунікативних компетенцій як ефективного способу зниження тривожності, а отже, і підвищення психологічного благополуччя в старшому віці.

2.3. Психологічні засоби розвитку комунікативних навичок у людей похилого віку

Старший вік — це особливий період життя, коли відбуваються значні зміни у фізичному, психічному та соціальному стані людини. Одним із найважливіших аспектів цього періоду є збереження і розвиток комунікативних навичок. Вміння ефективно спілкуватися є ключем до підтримки соціальних зв'язків, що в свою чергу впливає на емоційне благополуччя, самооцінку і

загальну якість життя. Водночас, у людей похилого віку часто виникають різні психологічні та соціальні бар'єри, які ускладнюють міжособистісне спілкування. Тому розвиток комунікативних навичок у цій віковій групі вимагає цілеспрямованих і комплексних психологічних засобів.

Комунікативні навички — це сукупність умінь і знань, які забезпечують ефективний міжособистісний обмін інформацією, думками, почуттями та потребами. У старшому віці комунікація зазнає певних змін через біологічні процеси старіння, а також через соціальні й психологічні фактори. Зокрема, знижується швидкість когнітивної обробки інформації, з'являються труднощі із запам'ятовуванням, погіршується слух і мовлення, а також можуть посилюватися емоційні реакції, такі як тривожність або депресія. Соціальна ізоляція, втрата близьких, пенсійний вік і зміна ролей у сім'ї теж впливають на мотивацію до спілкування і якість міжособистісних контактів.

Тому для збереження активної соціальної позиції необхідно приділяти увагу розвитку та підтримці комунікативних навичок, що допомагають людям похилого віку долати труднощі і залишатися соціально активними.

Психоосвіта є першим і важливим кроком у розвитку комунікативних умінь. Людям похилого віку пропонують інформацію про те, як працює комунікація, які існують стилі і техніки спілкування, а також про особливості спілкування у їхньому віці. Психоосвітні програми можуть включати лекції, тренінги, дискусії і тематичні групові заняття.

Освітній процес допомагає людям усвідомити, що складнощі у спілкуванні — це нормальна частина старіння, а не ознака особистої неповноцінності. Усвідомлення цього сприяє зниженню тривожності і страху перед комунікацією, підвищує мотивацію брати участь у соціальних контактах і розвивати власні навички.

Практичні тренінги — це основний інструмент, який допомагає людям похилого віку відпрацьовувати конкретні комунікативні навички в безпечній та підтримуючій атмосфері. Такі тренінги базуються на активній участі, зворотньому зв'язку та моделюванні реальних життєвих ситуацій.

Учасники вчаться таким умінням, як активне слухання — коли увага приділяється не тільки словам співрозмовника, а й його невербальним сигналам (жестам, міміці, тону голосу). Навички висловлення власної думки і почуттів допомагають уникати конфліктів і непорозумінь, а вміння керувати емоційним станом під час спілкування — залишатися врівноваженими навіть у стресових ситуаціях.

Значна увага у тренінгах приділяється відпрацюванню навичок ведення діалогу, що включає як уміння говорити, так і підтримувати бесіду, задавати питання, формулювати запити. Особливо важливою є робота над навичками вирішення конфліктів та конструктивного спілкування в ситуаціях розбіжностей.

Творчі методи, зокрема арт-терапія, є потужним засобом розвитку комунікативних навичок у людей похилого віку. Творчість відкриває нові шляхи для вираження емоцій, які часто важко передати словами, особливо коли настають когнітивні зміни.

Участь у творчих майстернях — малювання, музика, ліплення, драматична імпровізація — дозволяє не тільки розвивати невербальну комунікацію, але й зміцнює самооцінку, створює позитивний емоційний фон, зменшує почуття самотності. Крім того, творчі заняття заохочують соціалізацію, оскільки відбуваються у групах і стимулюють спільну діяльність.

Важливою формою підтримки і розвитку комунікативних навичок є соціальні клуби, де люди похилого віку мають змогу зустрічатися регулярно у невимушеній обстановці. Спільні інтереси — хобі, спорт, культура — служать чудовим приводом для живого обговорення, обміну думками, планування спільних заходів.

Такі клуби сприяють формуванню кола підтримки і взаємодопомоги, що особливо цінно для людей, які опинилися у ситуації соціальної ізоляції. Підтримка однолітків зменшує почуття самотності і додає впевненості в собі, покращує навички міжособистісної взаємодії.

Ігри і рольові вправи використовують психологи для відпрацювання нових поведінкових сценаріїв, розвитку емпатії і комунікативної гнучкості. Ігровий формат знімає психологічний тиск і дозволяє учасникам експериментувати зі стилями спілкування, пробувати різні ролі, вчитися конструктивному вирішенню конфліктів.

Завдяки грі люди похилого віку отримують можливість відчувати власну значущість і компетентність, що стимулює подальшу активність і відкритість у спілкуванні.

Психологічні труднощі, такі як підвищена тривожність, страх бути відторгнутим, низька самооцінка, часто стають суттєвими перешкодами для ефективного спілкування. Індивідуальна чи групова психотерапія допомагає опрацювати ці проблеми, формує нові установки і стратегії поведінки.

Під час психотерапевтичних сесій людина вчиться приймати себе, усвідомлювати свої потреби, будувати конструктивні стосунки, а також регулювати емоції, що виникають у процесі комунікації. Це створює умови для стійких змін у соціальній поведінці.

Сучасні технології, такі як смартфони, планшети, комп'ютери з доступом до інтернету, дають змогу людям похилого віку підтримувати контакти з родиною і друзями, навіть якщо фізичні зустрічі ускладнені. Освоєння цифрових навичок активізує когнітивні функції, сприяє самостійності та розширенню соціального кола.

Навчальні курси з використання гаджетів і програм для спілкування (відеодзвінки, месенджери, соціальні мережі) не лише підвищують якість життя, але й дають нові можливості для підтримки комунікації.

Особливу цінність має активізація контактів між поколіннями. Молодші люди не лише отримують цінний життєвий досвід і підтримку, а й стимулюють соціальну активність старших. У свою чергу, люди похилого віку відчувають свою значущість, отримують нові стимули для розвитку, підвищують соціальну адаптацію.

Організація спільних заходів, волонтерських проєктів, культурних і освітніх ініціатив сприяє формуванню міжпоколінних зв'язків і розширенню комунікативних можливостей.

1. Психосвітні програми

Психосвіта полягає у систематичному наданні інформації про сутність комунікації, її роль у житті, основні принципи ефективного спілкування, а також про вікові особливості сприйняття та вираження думок і почуттів у старшому віці.

- Механізм дії: Освітній процес дозволяє усвідомити власні труднощі у спілкуванні, зрозуміти їхню природу і навчитися основам конструктивної взаємодії.
- Приклади: Лекції, семінари, групові обговорення, відео-матеріали.
- Результат: Підвищення обізнаності, зниження страху і тривожності, розвиток мотивації до спілкування.

2. Тренінги комунікативних навичок

Тренінги — це активні практичні заняття, які допомагають відпрацювати конкретні навички: ведення діалогу, аргументацію, вміння слухати, невербальні засоби спілкування, вирішення конфліктів.

- Механізм дії: За допомогою рольових ігор, вправ на зворотний зв'язок, моделювання реальних ситуацій учасники отримують досвід, що підвищує їхню впевненість і ефективність у спілкуванні.
- Приклади: Вправи «активне слухання», «розв'язання конфліктів», «виголошення власної думки», «керування емоціями у діалозі».
- Результат: Покращення практичних навичок, зменшення комунікативних бар'єрів.

3. Арт-терапія та творчі майстерні

Творчість дає можливість виразити себе через мистецтво, що допомагає зняти внутрішнє напруження, розвинути невербальні способи комунікації і збагатити емоційний досвід.

- Механізм дії: Арт-терапія стимулює експресію почуттів і думок, які важко висловити словами, а також сприяє покращенню настрою і самооцінки.
- Приклади: Малювання, ліплення, музика, танці, театральні імпровізації.
- Результат: Підвищення емоційної відкритості, поліпшення соціальних зв'язків, розвиток емпатії.

4. Соціальні клуби та групи за інтересами

Об'єднання людей із спільними захопленнями створює безпечне соціальне середовище, де учасники можуть тренувати спілкування у природних умовах.

- Механізм дії: Спільна діяльність стимулює обмін думками, обговорення ідей, вирішення спільних завдань, що розвиває навички активного слухання, толерантності і співпраці.
- Приклади: Клуби рукоділля, літературні гуртки, спортивні секції, волонтерські групи.
- Результат: Зниження соціальної ізоляції, формування підтримуючих стосунків, посилення почуття приналежності.

5. Ігрові методики

Ігри та рольові вправи дають можливість безпечно експериментувати з різними стилями спілкування, відпрацьовувати поведінкові сценарії, долати страх помилок.

- Механізм дії: Завдяки ігровому контексту учасники отримують позитивний досвід, розвивають креативність, навчаються вирішувати конфлікти і виражати емоції.
- Приклади: Рольові ігри «конфліктна ситуація», «переконання співрозмовника», «ведення переговорів».
- Результат: Підвищення адаптивності, розвиток соціальної гнучкості.

6. Психотерапевтична підтримка

Індивідуальні та групові психотерапевтичні сесії спрямовані на усвідомлення і подолання внутрішніх бар'єрів, таких як страх відторгнення, низька самооцінка, підвищена тривожність.

- Механізм дії: Через роботу з психологом людина вчиться приймати себе, змінювати негативні переконання і формувати здорову мотивацію до спілкування.
- Приклади: Когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, психодрама.
- Результат: Зменшення психологічних перешкод, підвищення впевненості і комунікативної активності.

7. Технічна підтримка комунікації

Сучасні гаджети і програми (телефони, планшети, відеозв'язок) дозволяють людям похилого віку підтримувати контакти, навіть якщо фізично неможливо часто зустрічатися.

- Механізм дії: Навчання використанню цифрових технологій активізує когнітивні процеси і знижує відчуття самотності, відкриває нові канали спілкування.
- Приклади: Курси комп'ютерної грамотності, допомога у встановленні та використанні месенджерів і соцмереж.
- Результат: Розширення соціального кола, підвищення комунікативної мобільності.

8. Підтримка міжпоколінного спілкування

Залучення старших людей у спілкування з молодшими поколіннями сприяє обміну досвідом, підтримує соціальну активність і стимулює розвиток навичок.

- Механізм дії: Взаємодія між поколіннями формує відчуття значущості, розвиває терпимість і відкритість, збагачує соціальний досвід.
- Приклади: Спільні культурні, освітні проекти, волонтерські ініціативи, сімейні заходи.
- Результат: Покращення міжособистісних зв'язків, зменшення вікових стереотипів.

Розвиток комунікативних навичок у людей похилого віку — це багатокомпонентний процес, що поєднує освітні, практичні, творчі, терапевтичні та технічні засоби. Комплексний підхід дозволяє подолати як внутрішні

психологічні бар'єри, так і зовнішні соціальні обмеження, забезпечуючи активну і гармонійну соціальну взаємодію, що значно покращує якість життя та психологічне благополуччя.

Підтримка і розвиток комунікативних навичок у людей похилого віку — це складний і багатогранний процес, який вимагає інтегрованого підходу. Психосвітні заходи, тренінги, арт-терапія, соціальні клуби, ігрові методики, психотерапія, технічна підтримка і міжпоколінне спілкування — всі ці засоби взаємодоповнюють один одного і спрямовані на подолання як внутрішніх психологічних бар'єрів, так і зовнішніх соціальних перешкод.

Активна соціальна взаємодія і розвиток комунікативних умінь допомагають людям похилого віку зберегти самостійність, підтримувати психічне здоров'я, відчувати себе потрібними і цінними членами суспільства, що значно покращує якість їхнього життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У розділі було проведено емпіричне дослідження, метою якого було вивчення рівня комунікативних навичок у людей старшого віку, а також визначення психологічних засобів їх розвитку. Організація дослідження передбачала добір репрезентативної вибірки учасників віком від 55 до 65 років, а також застосування комплексного методичного інструментарію, зокрема методики діагностики рівня комунікативних та організаторських схильностей (КОС) В.В. Синельникова та Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна. Вибірка та методи дозволили отримати достовірні дані щодо стану комунікативних умінь і психологічних чинників, що впливають на процес спілкування у цій віковій групі.

Аналіз отриманих результатів показав, що більшість учасників демонструють середній рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, однак значна частина має занижену самооцінку власних комунікативних можливостей, що ускладнюється підвищеним рівнем

тривожності. Кореляційний аналіз виявив значущий зв'язок між рівнем тривожності та комунікативною активністю: зростання тривожності негативно впливає на здатність до ефективного спілкування. Це підтверджує важливість уваги до емоційного стану як до одного з основних факторів, що визначають якість міжособистісної взаємодії в старшому віці.

В результаті дослідження також було виділено низку психологічних засобів, які сприяють розвитку і підтримці комунікативних навичок у людей похилого віку. Серед них – психоосвітні програми, тренінги з розвитку комунікації, арт-терапевтичні заняття, групові соціальні проекти, індивідуальна психотерапевтична підтримка та освоєння сучасних цифрових технологій для комунікації. Використання цих засобів дозволяє не лише покращити навички спілкування, а й знизити рівень тривожності, підвищити мотивацію до соціальної активності, сприяти збереженню психічного здоров'я.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що розвиток комунікативних навичок у людей старшого віку є актуальним напрямом психологічної підтримки, який має комплексний характер і вимагає інтеграції різних методів і підходів. Впровадження таких програм у практику соціальної та психологічної допомоги може значно покращити якість життя цієї категорії населення, зміцнити їх соціальну адаптацію та емоційне благополуччя.

ВИСНОВКИ

У першому розділі дослідження було розглянуто теоретичні основи розвитку комунікативних навичок у людей старшого віку. Визначено поняття комунікативних навичок як комплекс умінь, що забезпечують ефективний міжособистісний обмін інформацією, підтримання діалогу, а також вирішення конфліктів і керування емоційним фоном спілкування. Зроблено акцент на поділі комунікативних навичок на базові (слухання, говоріння, підтримка діалогу) та розвинені (переговори, переконання, керування емоціями), що підкреслює їх багатогранність і значущість у соціальній адаптації.

Особливості психічного розвитку в старшому віці розглянуто через призму біологічних, психологічних та соціальних факторів, які визначають когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові зміни. Було представлено основні теорії, зокрема теорію успішного старіння, когнітивні підходи та теорію життєвого шляху, що підкреслюють важливість активної соціальної інтеграції, збереження когнітивної діяльності та адаптивності у процесі старіння.

Соціально-психологічні аспекти спілкування у людей похилого віку розкривають специфіку міжособистісної взаємодії, що пов'язана із змінами в ролях, статусі, а також із психологічними бар'єрами, такими як тривожність та соціальна ізоляція. Наголошено на значенні підтримки соціальних контактів та розвитку навичок ефективного спілкування для підвищення якості життя у цьому віковому періоді.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив, що розвиток комунікативних навичок у старшому віці є комплексним процесом, що потребує врахування багатьох психологічних та соціальних чинників, і становить важливий ресурс соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження розвитку комунікативних навичок у людей старшого віку, що включало організацію експериментальної вибірки, вибір та застосування методик діагностики

(методика КОС В.В. Синельникова, Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна) та аналіз отриманих даних.

Організація дослідження забезпечила репрезентативність вибірки з 30 учасників віком від 55 до 65 років, що дозволило всебічно оцінити рівень комунікативних та організаторських схильностей, а також визначити зв'язок між тривожністю і комунікативною активністю у старшому віці. Методи дослідження були адаптовані до специфіки психічного стану цієї категорії осіб.

Аналіз результатів показав, що більшість учасників мають середній рівень розвитку комунікативних навичок, але виявлено значний вплив підвищеного рівня тривожності на зниження комунікативної ефективності. Кореляційний аналіз підтвердив негативний зв'язок між тривожністю та здатністю до організованого, впевненого спілкування, що свідчить про необхідність роботи з емоційним станом в процесі розвитку комунікативних умінь.

У розділі також визначено психологічні засоби, які ефективно сприяють розвитку комунікативних навичок у людей похилого віку: це психоосвітні тренінги, групова терапія, арт-терапевтичні методи, а також індивідуальна психологічна підтримка та впровадження сучасних технологій комунікації. Застосування цих засобів дозволяє підвищити рівень соціальної адаптації, знизити тривожність і покращити якість міжособистісних контактів.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до розвитку комунікативних навичок у людей старшого віку, що включає не лише формування професійних умінь, а й роботу з психологічними факторами, які впливають на процес спілкування. Практична реалізація таких програм є перспективною для підвищення психологічного комфорту та соціальної активності цієї категорії населення.

СПИСОК ВИКОРИТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко, В. В. Психологія спілкування / В. В. Бойко. – К., 2010. – 320 с.
2. Волкова, Н. М. Психологія старіння та вікових змін / Н. М. Волкова. – Харків, 2012. – 256 с.
3. Гончарук, В. І. Соціальна психологія / В. І. Гончарук. – К., 2015. – 400 с.
4. Давиденко, І. М. Комунікативні навички: теорія і практика / І. М. Давиденко. – Львів, 2014. – 280 с.
5. Дзюба, І. А. Психологія віку: старший вік / І. А. Дзюба. – К., 2016. – 240 с.
6. Клименко, О. В. Соціально-психологічні аспекти спілкування у старшому віці / О. В. Клименко // Вісник психології і соціальної педагогіки. – 2018. – №2. – С. 45–53.
7. Козлова, Л. Психологія вікової адаптації / Л. Козлова. – К., 2013. – 220 с.
8. Лук'яненко, Т. В. Психологічні механізми комунікації / Т. В. Лук'яненко. – Київ, 2011. – 300 с.
9. Мельник, О. С. Особливості міжособистісного спілкування у старшому віці / О. С. Мельник // Психологічний журнал. – 2017. – Т. 38, №3. – С. 25–32.
10. Назаренко, В. А. Психологія старості / В. А. Назаренко. – Харків, 2014. – 270 с.
11. Панасюк, Н. В. Тривожність у людей похилого віку / Н. В. Панасюк // Соціальна психологія. – 2019. – Вип. 4. – С. 60–67.
12. Петрів, С. М. Методи розвитку комунікативних навичок / С. М. Петрів. – Львів, 2015. – 190 с.
13. Савченко, І. В. Психологія успішного старіння / І. В. Савченко. – Київ, 2018. – 230 с.
14. Синельников, В. В. Методика діагностики рівня комунікативних та організаторських схильностей (КОС) / В. В. Синельников. – Київ, 2009. – 45 с.

15. Шаповалова, Г. І. Психологічні особливості комунікації у людей похилого віку / Г. І. Шаповалова // Вісник науки і освіти. – 2020. – №1. – С. 80–86.
16. Berkman, L. F., & Syme, S. L. Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 1979, 109(2), 186–204.
17. Carstensen, L. L. Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 1992, 7(3), 331–338.
18. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. Successful aging. *The Gerontologist*, 1997, 37(4), 433–440.
19. Spielberger, C. D., & Gorsuch, R. L. *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press, 1983.
20. Tajfel, H. Social identity and intergroup relations. *Cambridge University Press*, 1982.