

*Ангеліна Ситник,
здобувач першого рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
Сумський Державний Університет*

Науковий керівник: *Олена Купенко,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри психології, політології
та соціокультурних технологій,
Сумський Державний Університет*

КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСІБ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ДОГЛЯД ВДОМА НА НЕПРОФЕСІЙНІЙ ОСНОВІ

Сучасні соціально-демографічні тенденції свідчать про стрімке старіння населення, що зумовлює збільшення кількості осіб, які потребують догляду. В сьогоденнішніх умовах деінституалізації, у більшості випадків, значна частина відповідальності за реалізацію доглядової діяльності покладається на членів родини потребуючого. Догляд вдома також часто розглядається як продовження сімейних відносин й моральне зобов'язання перед близькими, при чому як і в контексті батьківсько-дитячих стосунків, так і у вимірі шлюбних взаємин [6].

Водночас здійснення догляду за літніми родичами змінює структуру родинних ролей та трансформує комунікацію, оскільки турбота поєднується з напруженням, втомою, нерозумінням, а іноді – міжособистісними конфліктами. Такий стан справ актуалізує необхідність дослідження комунікативної компетентності осіб, які здійснюють догляд вдома на непрофесійній основі, як важливого чинника ефективної взаємодії й психоемоційного благополуччя всіх учасників процесу турботи.

Комунікація загалом виступає базовим механізмом соціалізації та психологічної підтримки людини, тому в умовах доглядової діяльності вона набуває особливого значення. Специфічною особливістю комунікації у ситуації догляду є те, що нерідко доглядачі стають основним джерелом емоційної стабільності, задоволення екзистенційних потреб своїх підопічних, тож на доглядальників покладається непросте місія, якої складно досягнути без фахової допомоги та відповідних знань.

На відміну від багатьох міжнародних практик функціонування програм різнопланової підтримки неформальних доглядальників, в Україні подібні ресурси знаходяться на етапі формування. Як наслідок, піклувальники стикаються з критичною проблемою – браком спеціалізованої підготовки та доступу до навчальних ресурсів, особливо в умовах воєнних дій, що погіршує якість повсякденної комунікації в системі догляду [2].

Подеколи спілкування з особами, які потребують догляду, може бути додатково ускладнене наявністю психічних розладів, що вимагає від піклувальників особливих зусиль у наданні підтримки. Розглядаючи контекст окресленої проблематики, емоційна стійкість неформальних доглядальників постає значущою складовою якісної турботи й чуйної комунікації між тими, хто надає догляд і тими, хто його потребує [1].

Однак непоодинокими є випадки, коли доглядальники стикаються з цілою низкою негативних симптомів (пригнічений настрій, запаморочення, роздратованість, тривога і т.п.), викликаних надмірним моральним і фізичним навантаженням, що у результаті призводить до погіршення комунікації з підопічним [4].

Наприклад, у батьківсько-дитячих стосунках дорослі діти-доглядачі, які доглядають одного або обох батьків, відчують конфлікт між власним життям і обов'язком доглядати, що провокує образи та непорозуміння. Натомість у шлюбних відносинах догляд може призводити до «рольового перевороту», коли один з партнерів стає «батьком» для іншого, руйнуючи інтимність й взаємну повагу [3]. Дана ситуація ще раз підкреслює обов'язковість розвитку комунікативної компетентності – сукупності навичок, які забезпечують ефективний обмін інформацією, емоційну підтримку та уникнення конфліктів. За наявності проблем з нею, догляд перетворюється на джерело стресу, знижуючи добробут як неформальних піклувальників, так і їх підопічних [5].

Ефективна комунікація з особами, які потребують догляду, особливо за наявності психічних розладів (приміром, деменції чи депресії), вимагає спеціальних підходів. Перш за все взаємодія з підопічними потребує від доглядачів терпіння й співпереживання, адже емпатія знижує рівень агресії та підвищує увагу до співрозмовника. Ключовими аспектами власне комунікації у доглядовій діяльності виступають використання простих слів, уникнення складних конструкцій і абстрактних понять, повторення значущої інформації, уточнення змісту повідомлення, техніка активного слухання – все це полегшує розуміння змісту підопічним, сприяє запобіганню конфліктів.

Надважливим у повсякденній комунікації є також використання невербальної мови. Такі прості речі як підтримка зорового контакту, відкрита поза, в міру активна жестикуляція та інші не складні тонкощі, у щоденному використанні, здатні підтримувати у комунікації атмосферу довіри, безпеки й спокою, що є запорукою покращення реалізації доглядової діяльності. Окрім того, слід намагатися підтримувати позитивний емоційний стан, оскільки це допомагає зменшити напруження та тривожність, полегшуючи і самопочуття особи, про яку турбуються, і здійснення догляду близькою людиною [1].

Отже, перелічені складові – це не ізольовані прийоми, а інтегрована система, що формує комунікативну компетентність як цілісну здатність піклувальника до адаптивної, чуйної та ефективної взаємодії з підопічним. Без системного опанування

цих навичок догляд залишається реактивним і конфліктогенним; з ними – перетворюється на джерело взаємної підтримки й психологічного відновлення.

Комунікативна компетентність неформальних доглядальників є не лише індивідуальною навичкою, а й соціальним ресурсом, що компенсує брак інституційної підтримки в умовах деінституалізації та воєнного стресу. Вона забезпечує зниження емоційного вигорання піклувальників, покращення когнітивного й емоційного стану підопічних, збереження родинної гармонії попри рольові трансформації.

Перспективи подальших розвідок у розрізі даної проблематики полягають у поглибленому вивченні міжнародного досвіду функціонування комплексних програм надання підтримки доглядальникам, з подальшою їх адаптацією до українського контексту. Також важливим напрямком для майбутніх досліджень залишається розробка інтервенційних програм для осіб, які здійснюють догляд вдома на непрофесійній основі, з метою забезпечення багатогранної допомоги, включно з доступом до навчальних ресурсів з теми підвищення комунікативної компетентності.

Список використаних джерел:

1. Догляд за людьми похилого віку, які живуть з деменцією : навч.-метод. посіб. / Н. Тимошенко та ін. ; ред. Н. Тимошенко. Київ : РПА «51 Паралель», 2020. 350 с.
2. За лаштунками турботи: близькі ветеранів та доглядова праця. Огляд міжнародного досвіду програм підтримки та ситуації в Україні / Т. Полек та ін. Київ : Принцип, 2023. 70 с.
3. Іванова Т. Соціальна робота з людьми похилого віку : навч. посіб. Київ : Ун-т «Україна», 2023. 220 с.
4. Ісаков Р. Якість життя жінок, що здійснюють догляд за пацієнтами із судинною деменцією і хворобою Альцгеймера. Практикуючий лікар. 2022. № 4. С. 53-56.
5. Коваленко В., Марценюк Д. Комунікативна компетентність як складова професійної компетентності соціального працівника. Молодий вчений. 2020. Т. 4, № 80. С. 75-77.
6. Greenwood N., Smith R. Motivations for being informal carers of people living with dementia: a systematic review of qualitative literature. BMC Geriatr. 2019. Vol. 19, no. 169 p.

*Андріана Нестерук,
здобувач (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 013 «Початкова освіта»,
Мукачівський державний університет*

*Науковий керівник: Ганна Товканець,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики початкової освіти,
Мукачівський державний університет*