

2. Педагогічна та вікова психологія

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ПСИХОТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Ушакова І.М.

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри
психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України
м. Харків, Україна

Все зростаюча напруженість сучасного життя, обумовлена різними стресогенними факторами проявляється в збільшенні частоти виникнення негативних емоційних переживань і, як наслідок, – збільшенні ризику розвитку нервово-психічних порушень і психосоматичних захворювань.

До серйозних порушень в психоемоційній сфері можуть привести глибокі потрясіння або наявність постійно діючі травмуючі фактори, такі як військові дії, які постійно ведуться на лінії зіткнення на Сході України, а також наявність «напружених моментів», які з необхідністю витікають з цього основного фактора – побутові і матеріальні труднощі, неможливість поспілкуватись з рідними, які знаходяться «по той бік» або просто виїхали далеко від рідного дому тощо. Крім того, на цих людей діють і «звичні» стресогенні фактори – неприємності, втрати, які часом непомітно, але постійно підточують нервову систему, її адаптивні функції.

Щоденна нервова напруга в умовах такого життя робить організм вразливим до захворювань, а психіку – до порушень. Тому психологічна робота є важливим (а на нашу думку чи не найважливішим) елементом допомоги людям, які проживають у сірій зоні та на лінії зіткнення.

Психологічну допомогу ми розуміємо як сферу практичного застосування психології, орієнтовану на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різних психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках

(як глибинними, так і ситуативними), а також особистісними проблемами (внутрішні конфлікти та переживання, питання соціалізації та персоналізації). Тобто, це активність щодо розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному та соціальному просторі [3].

Психологічна допомога може здійснюватись у наступних формах: психологічне консультування, психотерапія, психіатрія і психокорекція [1, с. 10 - 30]. Також до видів психологічної допомоги можна віднести кризове втручання, психологічну реабілітацію і психологічний тренінг.

О. Бондаренко, зазначає, що «...зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки людини в ситуаціях ускладнення, які виникають у ході їх особистісного та соціального буття» [2, с. 10].

Проблема надання психологічної допомоги особистості є надзвичайно актуальною у сучасному суспільстві. Від неї залежить ефективність діяльності людини в екстремальній ситуації, а також важкість і тривалість психологічних наслідків, що впливають на її власний психологічний стан. Саме тому сьогодні є дуже важливим питання надання психологічної допомоги людям різного віку з різноманітними проблемами. Ці питання досліджувалися такими зарубіжними психологами, як К. Роджерс, З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг, Е. Берн, Б. Скінер, Р. Мей й ін. (в їх роботах закладено теоретичні основи і визначено основні напрямки практичної психологічної допомоги). Серед вітчизняних дослідників даної проблеми слід назвати С. Васьківську, О. Бондаренко, З. Кісарчук, Т. Титаренко, Н. Оніщенко, Н. Афанасьєву й ін., які розробляли питання надання різних форм психологічної допомоги різним категоріям громадян. В тому числі і постраждалим внаслідок збройного конфлікту на Донбасі. Особливу увагу серед них ми надаємо тим, в яких йдеться про психологічну роботу з різними віковими групами [4].

Тут ми зіткнули з парадоксальною ситуацією: в сучасній літературі багато пишуть про особливості надання психологічної допомоги дітям (Я. Овсяннікова, Я. Омельченко, Н. Демидюк та ін.) [1; 4]. Але ж за даними

ООН та організацій, які надають допомогу на Сході України, близько 84 % всіх, хто проживає зараз на лінії зіткнення та в сірій зоні – це люди похилого віку. А про психологічну роботу з цією групою громадян не пишуть, або пишуть дуже мало. Принаймні, ми не знайшли таких робіт. Тому ці тези можна сприймати як заклик для колег звернути увагу на цю проблему.

В старості виникають певні специфічні психологічні проблеми. У процесі старіння змінюються відношення до явищ і подій, спрямованість інтересів. У багатьох випадках відбувається звуження кола інтересів, часте бурчання, невдоволення навколишніми. Поряд з цим має місце ідеалізація минулого, тенденція до спогадів. У старій людині часто знижується самооцінка, зростає невдоволення собою, невпевненість у собі.

Можна виділити також такі вікові зміни психічних процесів у старості: порушення відчуттів та сприйняття у зв'язку з погіршенням роботи органів слуху та зору. Отже, зменшується потік інформації; послаблення пам'яті у вигляді забудькуватості, коли погіршується запам'ятовування свіжої інформації, а натомість спливають давні події; погіршення уваги і розвиток неуважності; уповільнення мислення; емоційна пригніченість на фоні частого дратівливості, зміна настрою, схильність до депресивних станів. Серед змін в особистості старій людини можна виділити такі, як посилення відчуття меншовартості, невпевненості, зниження самооцінки, підвищення чутливості; пригніченість настрою, відчуття самотності, безпорадності, стривоженості, зниження працездатності; загострення та зміни деяких рис характеру (часто негативних). Люди похилого віку дуже вразливі, їх часто відвідують сумні думки про втрати, хвороби, зміни, які відбулися в їхньому соціальному статусі, матеріальному становищі, у зовнішності. Якщо людина самотня й нічого не очікує у майбутньому, вона стає пригніченою, апатичною, у неї може розвинути депресія [5; 6]. Важливо підтримати, розрадити, спробувати відволікти людину від сумних думок, підкреслити те позитивне, що є в житті. Отже, це стає завданням психолога, який здійснює допомогу.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує ставлення людей похилого віку (в тому числі і тих, хто переживає наслідки збройного конфлікту) до психологічної допомоги. Тут основними проблемами є:

- неприйняття психологічної допомоги, яке базується на відсутності у суспільстві психологічної культури (нерозуміння, особливо старими людьми, сутності та завдань психологічної роботи);
- недовіра до психолога, що пояснюється небажанням бути залежним від чужої сторонньої людини, «розкривати їй душу»;
- уявні установки, прагнення та наполегливість в отриманні якомога більшої кількості послуг від психолога, покладання на нього всіх своїх проблем (в тому числі, ф матеріальних, соціальних тощо);
- невдоволення своїми життєвими умовами переноситься на психолога;
- перекладання відповідальності за власне фізичне та психічне здоров'я на того, хто надає допомогу;
- негативізм, критичність, агресивність з боку клієнта;
- протилежність в особистісних цінностях консультанта та клієнта;
- відсутність авторитету психолога у старшого за віком клієнта.

Всі ці (а також багато інших особливостей) вимагають від психолога спеціальної підготовки, а також особистісної готовності до роботи в складних, непередбачуваних умовах з такими складними клієнтами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєва Н.Є. Психологічне консультування представників екстремальних професій: теорія, методологія, практика: монографія. Х.: НУЦЗУ, 2017. 315 с.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посібник для вузів. Х. : Фоліо, 1996. 237 с.
3. Москалець В. П., Ковальська І. Е. Психологічна допомога особистості у суспільстві сьогодення: спроба актуалізації // Вісник Національної академії

Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. 2014 Випуск 4 [Електронний ресурс]. Режим доступу: Vnadps_2014_4_21.pdf.

4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.

5. Рось Л.М Психологічна допомога людям похилого віку// Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Вип.10. 2012 р. С. 165 – 173.

6. Ушакова І.М. Геронтопсихологія: підручник. Х.: НУЦЗУ, 2014. 236 с.