

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Постановка проблеми. У світовій науці зараз відмічається великий інтерес до вивчення старості, що обумовлено кількома причинами. В першу чергу, це демографічна ситуація, яка складається на Землі в останні роки. Відбувається стрімке старіння населення, серед причин якого скорочення народжуваності, покращення охорони здоров'я, зменшення смертності тощо. Це породжує нові медичні, фінансові, юридичні, політичні та інші проблеми, які вимагають в тому числі і психологічного вирішення. Тому пізнання закономірностей старіння, розширення вікових рамок активної працездатності, розробка способів оптимізації старіння – найважливіша комплексна проблема геронтології, геронто медицини і геронтопсихології.

Геронтопсихологія – розділ вікової психології, який присвячений проблемам старіння. Як протікає психічне старіння, як впливають суспільство та суспільні стереотипи на характер старіння, співвідношення старіння та різних видів професійної діяльності, перспективи включення людини похилого віку в різні сфери суспільного життя, можливості психологічного благополуччя та самореалізації у старості – ось далеко не повний перелік питань, від вирішення яких залежить розробка стратегічних напрямків соціальної політики.

В найбільш загальному вигляді під старінням розуміють динамічні явища, які пов'язані з перевагою темпів деструктивних процесів над реконструктивними, а старість – досягнення певної межі таких змін. Причому ці зміни відбуваються на біологічному рівні (організм стає більш вразливим, збільшується вірогідність смерті); на соціальному рівні (людина виходить на пенсію, змінює соціальний статус, соціальні ролі і, відповідно, патерни поведінки) і на психологічному (усвідомлення людиною того, що з нею відбувається об'єктивно і пристосування до цих змін). Саме психологічним аспектам геронтогенезу і буде *присвячена дана стаття*. І в першу чергу нам видається необхідним дослідження особливостей надання психологічної

допомоги людям похилого віку, зокрема, їх психологічного консультування.

На думку О.Г. Лідерса [5], підставою для психологічної допомоги в формі консультування може бути добровільне звернення до психолога та потреба в психосоціалній допомозі. Обидві названі причини є актуальними в похилому віці, оскільки і звертаються старі люди за допомогою доволі часто, і соціальних показань для таких звернень у них більш ніж достатньо.

В роботі з людьми похилого віку, як показують теоретичні дослідження та практика роботи, важливими та ефективними є майже всі основні напрямки консультування: вікове психологічне консультування, сімейне консультування, профорієнтаційне консультування, індивідуальне консультування, зокрема психологічне консультування в особливих ситуаціях. Наша робота присвячена, в основному, аналізу вікового психологічного консультування. Це і є *метою* даної статті.

Виклад основного матеріалу. Предметом віково-психологічного консультування в старості, як і кожному віці, є варіанти проходження суб'єктом нормальних вікових криз. Звернемо увагу на те, що така робота проводиться з психічно здоровими, культурно продуктивними та здатними до особистісного зростання людьми похилого віку.

Ситуація, яка є характерною для кожної кризи – протиріччя між обставинами життя і потребами людини. Зміст цієї кризи в пізньому віці полягає в зміні внутрішньої позиції по відношенню до життя, прийняття нового етапу свого життєвого шляху, переоцінці цінностей. Тому в процесі віково-психологічного консультування стара людина має набути знання про зміст, завдання та індивідуальні варіанти проходження такої кризи і сформувані готовність до названих змін.

Розглянемо дві основні, на нашу думку, проблеми консультування в похилому віці: допомога в прийнятті нового пенсійного статусу та допомога в прийнятті свого життєвого шляху і старості як такої (з неминучими змінами способу життя, фізичною немічністю та втратою багатьох соціальних зв'язків тощо).

Як відмічає М.Ф. Шахматов [6], період прийняття рішення про завершення суспільної і трудової діяльності і сам вихід на пенсію виявляються найбільш важким періодом для старіючої людини. Тривожність в більшій чи меншій мірі є типовою для всіх людей похилого віку в цій ситуації. Особливо яскраво вона проявляється тоді, коли вихід на пенсію є примусовим або суперечить особистим установкам (тоді, як відмічається в літературі, можуть виникнути невротичні розлади або пенсійні психози, які супроводжуються важкими негативними переживаннями та порушеннями соціопсихологічної адаптації) [2].

Як показують результати геронтопсихологічних досліджень, основними мотивами затримки з виходом на пенсію виступають не матеріальна сфера, а страх втратити набуте соціальне положення, небажання розлучатися зі звичною і улюбленою справою. При цьому варіанти життєвого устрою після виходу на пенсію знову ж таки визначаються не тільки і не скільки позитивними зовнішніми умовами, а більшою мірою залежать від особистісних установок людини похилого віку і її уміння "будувати" власне життя [3]. Тому основне завдання консультанта в роботі з людиною передпенсійного віку та відразу після виходу на пенсію полягає в орієнтації її на зайнятість певною справою, яка, з одного боку, була б цікавою та захоплюючою, а з іншого – соціально значущою. Починаючи роботу над розв'язанням цього завдання психолог повинен мати на увазі наступне:

1) Чим раніше людина задумалась над тим, чим вона буде займатись в старості, тим легше їй буде здійснити самовизначення після виходу на пенсію. Починати готуватися до старості необхідно заздалегідь, тоді легше створити "базу" для подальшого просування вперед.

2) Психолог має показати, що будь-яка форма діяльності пенсіонера може стати значущою для нього. Так, робота на присадибній ділянці або виховання онуків корисні для психологічного благополуччя старої людини тим, що створюють часову перспективу, спрямованість на майбутнє.

3) Адаптація до статусу пенсіонера залежить від індивідуальних

особливостей людей похилого віку: особи з багатограними інтересами легше "знаходять себе" в новому житті, в той час як "вузькі спеціалісти" прагнуть віддалити вихід на пенсію всіма можливими способами.

Проблема підготовки людини до виходу на пенсію добре розроблена в американській практичній психології [цит. за 4]. Відмічається, що людина може пройти три етапи підготовки до пенсії : "скидання обертів", планування майбутнього життя на пенсії та "життя в очікуванні пенсії". Консультант, який допомагає клієнту пройти ці етапи, враховує наступні фактори: матеріальна забезпеченість та наявність житла у клієнта, чи планує він продовжувати працювати (хоча б частково) після виходу на пенсію і, найголовніше, чи має він (і які) життєві плани після виходу на пенсію. Сукупність відповідей на ці питання консультанти називають індексом пенсійної зрілості – показником готовності людини до виходу на пенсію. Доведено, що люди з більш високим індексом більш позитивно дивляться в майбутнє та легше адаптуються до пенсійного життя. Отже, завданням консультування в такому контексті може бути підвищення названого індексу.

Друге важливе завдання вікового психологічного консультування в похилому віці – допомога в пристосуванні людини до старості як заключного етапу життя, в прийнятті старості і всього попереднього життя в цілому, в пошуку смислів життя та нових орієнтирів. У цьому випадку психолог в ході консультування має спонукати клієнта похилого віку до роздумів над питаннями, пов'язаними з сенсом життя. Б.Г. Ананьєв [1] відмічає виключну важливість таких роздумів та їх принципове значення для благополучного протікання старості.

Спрямованість на пошуки сенсу життя виступає для людини похилого віку як шанс забезпечити собі нормане, достойне існування в старості. Але людина похилого віку може і не скористатися цим шансом. У старих людей часто відбувається звуження, згасання смислу життя, що приводить до ідеї виживання ("День пройшов, і добре.", "Вижити б..." тощо). Поряд з цим, є і інша група старих людей, емоційна та потребнісна сфери яких

характеризуються розширенням та поглибленням смислів. В структурі смислі цих людей виділяють такі головні ідеї, як "служіння Вітчизні", "боротьба за соціальну справедливість", "життя заради дітей і онуків" тощо. Такі життєві смисли можуть реалізовуватися в найпростіших справах, але саме вони надають важливості продовженню життя старої людини з точки зору збереження зв'язків з суспільством, реалізації свого життєвого досвіду та опору віковому згасанню.

Процедура віково-психологічного консультування людей похилого віку передбачає можливість звернення членів сім'ї за допомогою до психолога, але предметом консультування при цьому залишаються проблеми старої людини.

Спілкування з членами сім'ї дозволяє психологу відтворити життєвий шлях людини похилого віку, що є невід'ємною процедурою саме вікового психологічного консультування. При цьому збираються такі дані: анкетні дані та основні відомості про сім'ю; особливості проходження основних життєвих етапів (навчання у школі, ВНЗ, етапи професійного зростання, тощо); особливості особистості, емоційних переживань та типові психічні стани; характер міжособових стосунків з членами сім'ї, друзями, колегами та незнайомими людьми; відомості про стан здоров'я. Ці дані потім порівнюються з тими, що надає сама стара людина, що також може бути джерелом психологічної інформації про клієнта.

Процедуру віково-психологічного консультування слід будувати з урахуванням особливостей особистості клієнта та індивідуальних стратегій його адаптації до вікового фактора. Так, часто зустрічаються мовчазні, замкнуті старі люди, які підкреслюють свою недовіру до сторонньої допомоги взагалі і до роботи психолога зокрема. З такими людьми консультанту слід бути лаконічним, використовувати прості і чіткі тези, реальні конкретні факти. Такі люди з охотою виконують поради та інструкції, які оголошуються впевненим, але таким, що не виходить за рамки поваги до старості тоном.

Такі ж поради можна дати і консультанту, який працює з балакучою людиною похилого віку. Такого клієнта слід перш за все вислухати

(використовуючи прийоми активного та пасивного слухання). А далі м'яко, але впевнено підвести до завершення бесіди і прийняття рішення.

Великі труднощі виникають під час роботи з амбіційними людьми похилого віку, які мають неврівноважений характер і схильні до імпульсивних дій та афективних реакцій і в той же час між спалахами гніву бувають дуже люб'язними та поступливими. В роботі з такими клієнтами похилого віку треба вміти переключати їх увагу і відволікати від предмету збудження; повертатися до роботи слід лише після нормалізації стану.

Серед старих людей зустрічаються також тривожно – помисливі клієнти. Більшість з них звертається за допомогою на настійну вимогу родичів, оскільки самі вони не розуміють значення і сенсу роботи з психологом. В роботі з ними консультанту слід показати себе впевненою, вольовою людиною. Тривожні люди добре сприймають слова, які сказані в спокійній і авторитетній манері. [3]

Таким чином, проводячи консультування з людьми похилого віку, необхідно враховувати їх індивідуально-психологічні особливості. Але якими б різними не були старі люди, консультанту, який працює з ними важливо завжди пам'ятати, що в структурі потреб людей похилого віку великого значення набувають потреба в незалежності і потреба в проектуванні своїх психічних проявів. Старі люди дуже негативно ставляться до спроб керування ними, давати поради та критикувати їх життя. Вони часто бувають амбіційними та уразливими, тому імперативний тон спілкування з ними є неприйнятним. В зв'язку з цим консультант має постійно демонструвати повагу до свого клієнта похилого віку, апелювати до його життєвого досвіду, надавати йому максимальну можливість висловитися, підкреслювати щирий інтерес до нього і справжнє (невдаване) бажання допомогти.

Мовлення консультанта має бути простим та доступним. Не треба захоплюватись психологічною термінологією. В процесі консультування необхідно передати клієнту певні психологічні знання, але повідомлення мають бути прозорими та короткими. Слід пам'ятати, що контакт з консультантом людини похилого віку треба скоротити до 25-30 хвилин. В роботі необхідно

використовувати прийоми схвалення та заспокоєння. Насамкінець, найголовніше в психологічному консультуванні людей похилого віку - це створення корпоративної атмосфери, відведення клієнту рівноцінної ролі в консультативному процесі поряд з консультантом, підкреслення віри в багатий життєвий досвід, мудрість та внутрішню здатність старої людини до самостійного визначення свого життєвого шляху та несення відповідальності за прийняті рішення.

Висновки. Таким чином, аналіз літературних джерел та власні спостереження дозволили нам показати загальні та специфічні особливості консультування людей похилого віку як одного з видів психологічної допомоги в даний віковий період. Сподіваємось, що надані рекомендації що до взаємодії зі старіючими та старими людьми дозволять консультантам більш ефективно підтримувати їх на даному етапі життя та відкривати індивідуальні резерви розвитку в цей період.

Список літератури:

1. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания. – М., 1996. – 245 с.
2. Вайзер Г.А. Смысл жизни и возраст.// Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. – М., 1997. – С. 91-109.
3. Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Уч. пособие. – М., 2004. – 280 с.
4. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000.- С. 825-898.
5. Лидерс А.Г. Возрастно-психологические особенности консультирования пожилых людей.// Психология зрелости и старения. –1998– № 4. – С. 13-22.
6. Шахматов Н.Ф. Психическое старение. – М., 1996.– 256 с.