



УДК 159.98:159.922.63

## ОКРЕМІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Марценюк М.О., к. психол. н.,  
доцент кафедри психології  
Мукачівський державний університет

У статті розглядаються особливості надання психологічної допомоги людям похилого віку. Досліджуються різновиди та специфіка психологічного консультування літніх людей; технологія взаємодії консультанта із цією категорією клієнтів.

**Ключові слова:** психологічна допомога, вік, вікова криза, психологічне консультування, життєвий шлях, пенсійний вік.

В статье рассматриваются особенности оказания психологической помощи пожилым людям. Исследуются различные виды и специфика психологического консультирования пожилых людей; технология взаимодействия консультанта с этой категорией клиентов.

**Ключевые слова:** психологическая помощь, возраст, возрастной кризис, психологическое консультирование, жизненный путь, пенсионный возраст.

Martsenyuk M.O. SOME ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELLING OF THE ELDERLY PEOPLE

The article is devoted to the peculiarities of psychological assistance for the elderly people. The varieties and specificity of psychological counselling for elderly people have been highlighted in the article; as well as the technology of psychological consultant interaction with this category of customers.

**Key words:** psychological assistance, age, age crisis, counselling, life path, retirement age.

**Постановка проблеми.** Відомим є факт постійного збільшення кількості літніх людей у соціально-демографічній структурі сучасного суспільства, тому перед наукою і практикою постає багато питань психологічного характеру. Велика кількість проблемних аспектів, недостатність інформації та емпіричних досліджень пов'язані саме з явищем старіння, зокрема, осмислення людиною свого прожитого життя, теперішнього та майбутнього існування, вплив цього на характеристику завершальних фаз життєвого шляху.

У похилому віці знижується афективна насиченість життя, нові враження втрачають колишню яскравість. Більшість життєвих планів уже реалізовано або вже ніколи не будуть здійснені, продуктивні періоди залишилися в минулому. Проте цей вік має особливе призначення, виконує специфічну роль у системі життєвого циклу людини: саме старість окреслює загальну перспективу розвитку особистості, забезпечує зв'язок часів і поколінь.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження і повсякденна практика показують, що існують деякі характерні особливості стилю життя та поведінки літньої людини. При характеристиці психологічних особливостей осіб похилого віку найчастіше називаються переважно негативні якості, з яких міг би вийти такий «психологічний портрет» [5; 7]:

1) зниження самооцінки, невпевненість у собі, невдоволення собою;

2) побоювання самотності, безпорадності, зубожіння, смерті;

3) похмурість, дратівливість, песимізм;

4) зниження інтересу до нового – звідси вередливість, буркотливість;

5) звуження та замикання інтересів на собі – егоїстичність, егоцентричність, підвищена увага до свого тіла;

6) невпевненість у завтрашньому дні – саме це робить літніх людей скнарами, занадто обережними, педантичними, консервативними, малоініціативними.

Проте емпіричних фактів, що підтверджують і конкретизують психологічні характеристики осіб даної вікової категорії, явно недостатньо, тому існує актуальна потреба у їх дослідженні. Проблему осмислення старіючою людиною власного існування у своїх роботах розглядали М. Александрова, Б. Ананьев, Р. Грановська, І. Давидовський, О. Краснова, М. Єрмолаєва, В. Франкл, М. Шахматов, Р. Яцемірська.

**Постановка завдання.** Мета статті – розглянути та проаналізувати аспекти процесу психологічного консультування літніх людей, окреслити основну технологію його проведення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Більшість психологів визначають межі літнього віку як інтервал від 50 до 65 років. Геронтологи окреслюють початок інволюційного періоду в житті людини як 45-50 років і поділяють його на три етапи: пострепродуктивний (45-60 років), передстаречий (60-75 років), старечий (75-90 років);

потім починається період довголіття. У Великобританії вчені вважають, що молодість закінчується в 35 років, у Португалії – в 29, на Кіпрі – в 45, у Бельгії – в 64, а в США відзначають проблеми зі здоров'ям і зміну звичного способу життя тільки після 70 років [5].

Значною психологічною проблемою літніх людей є нерозуміння власних фізіологічних вікових змін, схильність драматизувати події і розцінювати зміни, що з'явилися, як патологічні. Проте дослідження вітчизняних і зарубіжних учених свідчать про різноманітні прояви позитивного ставлення старіючої людини до життя, до людей і до себе.

Працювати з літніми людьми непросто, і тому консультанти потребують додаткового професійного навчання за цим фахом. Багато хто не розуміє вікової специфіки літніх або просто побоюється такої категорії клієнтів, і з цих причин не працює з ними. У подібних ситуаціях можуть знадобитися комплексні послуги консультування, непрямі підтримувальні втручання. Крім того, окремі фахівці вважають, що більш продуктивно витратити час на роботу з молодшими людьми. З іншого боку, літні люди відчувають певний страх старості і пов'язане з цим дистанціювання від них інших груп [1].

Консультантові, який працює з літніми людьми, важливо пам'ятати, що у структурі їх потреб великого значення набувають потреби в незалежності і у проектуванні на інших своїх психічних проявів. Люди похилого віку вкрай негативно відносяться до спроби керувати ними, давати їм поради, до спроби конструювати їх життя. Вони часто бувають амбітні, образливі, тому імперативний тон спілкування з ними неприйнятний. У зв'язку з цим консультант при роботі з літніми людьми повинен:

- демонструвати безумовну повагу до літніх клієнтів;
- апелювати до їх життєвого досвіду;
- стежити за створенням і підтримкою необхідного психологічного клімату, що сприятиме взаємній довірі й обговоренню важливих проблем;
- підкреслювати ширий інтерес до літніх людей і справжнє бажання допомогти їм;
- надавати максимальну можливість висловитися;
- говорити просто і зрозуміло;
- обмежувати консультативний контакт 25-30 хвилинами;
- використовувати у процесі спілкування прийоми схвалення і заспокоєння, відображення змісту, оскільки літня людина часто говорить довго, думки можуть плутатися, а тема розповіді – змінюватись. [3].

У роботі з літніми людьми важливими та ефективними є всі основні напрями психологічного консультування: віково-психологічне, сімейне, профорієнтаційне й індивідуальне психологічне консультування.

Предметом віково-психологічного консультування у старості є варіанти подолання суб'єктом нормативних вікових криз. У літньому віці загальноновизнаною нормативною віковою кризою є період виходу на пенсію. Саме тут створюється ситуація, характерна для будь-якої кризи, – протиріччя між обставинами життя (зміна соціального статусу) та потребами людини (необхідність продовжувати соціально важливу діяльність, потреба у збереженні свого стану в сім'ї та суспільстві). Зміст головної кризи пізнього віку полягає у зміні внутрішньої позиції щодо життя, прийнятті нового етапу власного життєвого шляху, переоцінці цінностей. У процесі віково-психологічного консультування літня людина повинна набути знань про зміст, завдання та індивідуальні варіанти подолання цієї нормативної вікової кризи (інші кризи старості можна вважати індивідуальними) та підготуватись до зміни способу життя і внутрішньої позиції щодо життя. Таким чином, віково-психологічне консультування має розв'язати дві основні проблеми: допомогти у підготовці до освоєння статусу «пенсіонера» та сприяти усвідомленню свого життєвого шляху та старості як такої (з неминучими змінами способу життя, фізичною незатребуваністю, втратою багатьох соціальних зв'язків) [3].

Психологічне консультування, як правило, є безпосередньою роботою з людиною, сім'єю або групою, спрямованою на вирішення особистих та міжособистісних проблем, на розвиток особистості або групи за допомогою засобів консультативної бесіди.

До основних завдань психологічного консультування літніх людей належать:

- підвищення загального фону настрою;
- підвищення самооцінки;
- формування позитивного образу старості як часу для щастя, розвитку та внутрішнього спокою;
- обговорення всього позитивного, що є в актуальній життєвій ситуації [2].

Під час психологічного консультування виникають і окремі труднощі:

- по-перше, життєвий статус похилої людини, незалежно від реальної ситуації, генерує уявлення про себе як про самодостатню цінність.
- по-друге, негативний життєвий досвід налаштовує людину на дуже обережне ставлення до порад сторонніх осіб: на її думку, у більшості випадків «сторонні» керують-



ся або виконанням формальних обов'язків, або вищими соціальними завданнями, і ніколи – особистими інтересами клієнта, тому формальність взаємовідносин передбачається вже спочатку, є одним із «правил гри». Встановлення довірливих стосунків із таким клієнтом вимагає значного часу.

– по-третє, поширене уявлення про літніх людей як про «зайвих», у яких «усе в минулому», засвоюється людиною і проявляється у вигляді вираженого активного або прихованого небажання засвоювати нове. Варто також враховувати і відсутність традиції звернення осіб даної вікової категорії по допомогу до психолога.

Розглянемо технологію роботи консультанта над першою проблемою старшого віку – проблемою прийняття «статусу пенсіонера». На думку М. Єрмолаєвої, суб'єктивне ставлення до виходу на пенсію – події, що кардинально змінює спосіб життя, – є прикладом відсутності загального та одноосібного способу реагування на старіння. Так, вихід на пенсію сприймається одними людьми як трагічна ізоляція від суспільства, а іншими – як можливість зайнятися, нарешті, тим, до чого завжди лежала душа [3].

Багато науковців відзначають, що вдалі варіанти життєвого влаштування після виходу на пенсію не лише визначаються позитивними зовнішніми умовами, але й більшою мірою залежать від особистих установок літньої людини, її уміння «будувати своє життя» [7].

У зв'язку з цим, основне завдання консультанта в роботі з людиною передпенсійного віку або з тією, яка щойно вийшла на пенсію, полягає в орієнтації її на зайнятість певною справою, яка, з одного боку, захоплювала б її, а з іншого – була б соціально значущою. Чим раніше людина замислилась над тим, чим вона займатиметься у старості, тим легше їй здійснити особове самовизначення в пенсійному віці. Психолог повинен показати, що будь-яка форма діяльності пенсіонера може стати важливою для нього. Наприклад, виховання онуків і робота на садовій ділянці надзвичайно корисні для психологічного благополуччя літньої людини, адже створюють часову перспективу: людині захочеться заглянути в майбутнє, дізнатися, як дорослішає і розвивається дитина, як росте посаджений ним сад.

Отже, конкретне завдання консультанта – допомогти літній людині оглянути власні інтереси та життєві ресурси, обрати відповідну справу, оцінити свій життєвий і соціальний сенс. Ця робота вимагає не однієї зустрічі літньої людини з психологом. Річ у

тім, що іноді літня людина здійснює вибір методом проб і помилок; відтак результати кожної проби вимагатимуть психологічно кваліфікованого обговорення й оцінки, і спілкування з психологом може виконувати роль «зворотного зв'язку» для самоствердження людини, надбання впевненості у правильності обраного нею шляху.

Не менш важливим завданням віково-психологічного консультування є допомога людині в тому, щоб успішно подолати проблеми старості як завершального етапу життя, підтримка у прийнятті старості та усього минулого життя в цілому, в пошуку нових сенсожиттєвих орієнтирів. Саме тому психолог у ході консультування літньої людини повинен спонукати процес її роздумів над питаннями, пов'язаними з сенсом життя.

Спрямованість на пошуки сенсу життя є для літньої людини шансом забезпечити собі нормальне, гідне існування в старості. Варто підкреслити, що усвідомлення нового життєвого статусу напередодні або в самому старечому віці, розуміння значення свого нового стану як важливої умови, що забезпечує збереження часової перспективи, за якої майбутнє визнається моментом сьогодення, а сьогодення – моментом минулого і коли у зв'язку із цим теперішній час і майбутнє перестають здаватися туманними й такими, що лякають, визначають цілеспрямованість і свободу вибору стратегії адаптації до старості. Відкриття сенсу у своєму новому життєвому етапі багато в чому зумовлює структуру емоційних переживань літніх людей. Такі почуття характеризуються збереженням соціальних зв'язків у похилому віці, оскільки сенс життя переживається як «причетність життя», і ці відчуття є відносно незалежними від зовнішніх і внутрішніх обставин [8].

Літня людина, яка має конкретні плани щодо використання вільного часу, легше приймає рішення відмовитись від колишньої роботи, ніж особи, які таких планів ще не мають. Не відкладаючи час виходу на пенсію, вона збільшує відсоток ще не старих, фізично здорових пенсіонерів. Попередньо напружене ставлення до пенсійного способу життя після роботи з психологом змінюється згодою з новим станом (статусом), у якому літні люди знаходять позитивні сторони.

Отже, при розв'язанні завдання пошуку сенсу життя психологу важливо брати до уваги певну закономірність: чим раніше людина починає замислюватись над питанням щодо її занять у старості, тим легше здійснити їй особисте самовизначення в пенсійному віці.

Як вказував М. Шахматов, у тому випадку, коли старість заповнена справами та інтересами, важливими для цієї людини (тобто «життя наповнене життям»), втрата минулого звичного стереотипу не стає обтяжливою. Крім того, діяльність у похилому віці можлива, якщо людина сама не відмовиться від неї [7].

Проблема підготовки людини до виходу на пенсію достатньо розроблена в американській практичній психології.

Людина може пройти три етапи адаптації до пенсійного віку:

- 1) «скидування обертів»;
- 2) планування майбутнього життя на пенсії;
- 3) «життя в очікуванні пенсії».

Консультант, допомагаючи клієнту пройти ці етапи, враховує наступні специфічні чинники: чи має в розпорядженні людина передпенсійного віку достатній дохід і заощадження; чи є у неї місце проживання; чи планує вона продовжити працювати або чимось займатись після виходу на пенсію. Консультанти називають сукупність відповідей на ці питання індексом пенсійної зрілості – показником того, наскільки людина готова до виходу на пенсію.

Другим важливим завданням віково-психологічного консультування є допомога людині в тому, щоб упоратись зі старістю як завершальним етапом життєдіяльності, підтримка в усвідомленні старості та осмисленні всього минулого життя. Б. Анан'єв вказував на виняткову важливість цих роздумів, їх принципівий вплив на благополуччя протікання старості. Спрямованість на пошуки сенсу життя виступає для особи пенсійного віку як шанс забезпечити собі нормальне, гідне існування у старості. Літня людина може і не скористатися цим шансом, відмовитись від визнання нового психофізіологічного та соціального статусу й від роздумів про сенс свого життя.

У зв'язку з цим Г. Вайзер вказує, що в людей похилого віку часто відбувається згасання сенсу, що зводиться до ідеї виживання; при цьому вони або взагалі намагаються не думати про змістову наповненість свого існування, або усвідомлюють факт її звуження, що відображається в репліках типу «вижити б...», «день пройшов – і добре». Проте, зазначає автор, є й інша група старих людей, емоційно-потребова сфера яких характеризується розширенням, збагаченням новими сенсами, поглибленням головного змісту[5].

На думку В. Франкла, активність опору об'єктивним умовам і обставинам при реалізації сенсу життя є необхідною умовою психічного здоров'я і збереження особи-

стості. Усвідомлення нового життєвого статусу напередодні старечого віку або всередині його, розуміння змісту свого нового життя як важливої умови, що забезпечує збереження часової перспективи, визначають цілеспрямованість і свободу вибору стратегії адаптації до старості [8].

Процедура віково-психологічного консультування була розроблена для потреб психологічного контролю за нормальним психічним і психологічним розвитком дітей. Особливістю є те, що центральною фігурою тут постає батько (саме він звертається за допомогою до психолога), а консультування відбувається з приводу віково-психологічних проблем дитини. Віково-психологічне консультування літніх припускає можливість звернення членів сім'ї по допомогу до психолога, але предметом консультування вже стають проблеми літньої людини.

Спілкування з членами сім'ї допомагає консультантові відтворити життєвий шлях літньої людини, що є необхідною процедурою віково-психологічного консультування. При цьому збираються наступні відомості:

– анкетні дані й основні відомості про сім'ю;

– особливості проходження основних етапів життя: успішність навчання у школі, в середньому учбовому закладі або ВНЗ (якщо це мало місце), етапи професійного зростання, випадки зміни місць роботи;

– характеристика особистості, емоційних переживань, типові психічні стани;

– характер стосунків із членами сім'ї, з друзями та колегами по роботі (ці дані потім порівнюють із відомостями, що отримуються від самого клієнта).

Консультант не повинен показувати літній особі, що він має у своєму розпорядженні дані про нього, отримані від інших людей, а також відомості про стан здоров'я до моменту обстеження і перенесені захворювання, наявність травм і операцій, хронічних, частих, важких переживань, випадки госпіталізації, психічних і психосоматичних захворювань, постановка на облік у психіатра і психоневролога. До відомостей про стан здоров'я, що отримуються у лікаря, слід ставитись як до суто конфіденційних, їх не слід обговорювати з клієнтом.

Загалом, питання, що стосуються здоров'я, бажано ставити людині в узагальненій формі, на кшталт: «Як Ваше самопочуття сьогодні?». Літня особа має право розповісти психологу про своє здоров'я рівно стільки, скільки вважає за потрібне. Психолог повинен уважно вислухати скарги і в подальшій бесіді підкреслити, що він





розуміє страждання пацієнта, але покладається на його внутрішню силу і здатність подолати проблему.

Процедура віково-психологічного консультування має бути побудована з урахуванням особливості особистості клієнта та індивідуальних стратегій адаптації до вікового чинника.

Консультантові, працюючому з літніми людьми, важливо пам'ятати, що в структурі їх потреб великого значення набувають потреби в незалежності та проектуванні на інших своїх психічних проявів. Вони часто бувають амбітні, образливі, тому імперативний тон спілкування з ними неприйнятний. Психолог у роботі з клієнтами похилого віку повинен постійно демонструвати безумовну повагу до них, апелювати до їх життєвого досвіду, стежити за створенням і підтримкою необхідного клімату.

Мова консультанта має бути простою і доступною для розуміння, не слід захоплюватись психологічною термінологією. У процесі спілкування мають бути передані необхідні психологічні знання літній людині, проте вони повинні бути простими, лаконічними й короткими. Варто пам'ятати, що особі похилого віку важко витримати п'ятидесятихвилинний за часом контакт із консультантом, а тому його слід скоротити.

**Висновки з проведеного дослідження.** Беручи до уваги вищевикладене, констатуємо, що потреба у психологічній допомозі існує в різних вікових періодах, і у літніх людей зокрема. Найбільш поширеним форматом психологічної допомоги да-

ної категорії клієнтів виступає психологічне консультування, у якому найважливішим є: створення корпоративної форми психологічної роботи; відведення клієнтові рівноцінної ролі у консультативному процесі; підкреслення віри в багатий життєвий досвід, мудрість і внутрішню здатність самої людини визначати свій життєвий шлях і нести відповідальність за прийняті рішення.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Глэддинг С. Психологическое консультирование [4-изд.] / С. Глэддинг – СПб.: Питер, 2002. – 736 с. (Серия «Мастера психологии»).
2. Малкина-Пых И. Возрастные кризисы / И. Малкина-Пых. – СПб.; М.: Эксмо, 2004. – 896 с.
3. Ермолаева М. Практическая психология старости / М. Ермолаева. – М.: ЭКСМО Пресс, 2002. – 320 с.
4. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.
5. Психологические особенности пожилого человека. Консультирование и обучение в области ухода за больными на дому [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://social.lenobl.ru/Document/1376907881.pdf>.
6. Психология старости и старения: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов / Сост. О. Краснова, А. Лидерс. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
7. Шахматов Н. Психическое старение: счастливое и болезненное / Н. Шахматов. – М.: Медицина, 1996. – 304 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д. Леонтьева, М. Папуша, Е. Эйдемана. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.