

## ОСОБЛИВОСТІ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

*В статті розглядаються особливості консультативної взаємодії з людьми похилого віку. Розкрити стереотипи поведінки людей похилого віку. Визначено етапи консультативної бесіди.*

**Ключові слова:** консультування, люди похилого віку, психологічна допомога, консультативна бесіда.

**Постановка проблеми.** Відповідно до гуманістичної спрямованості консультативної діяльності з людьми похилого віку її головною метою є перетворення негативного образу старості в позитивний і сприйнятті її як час для відпочинку та роздумів.

Необхідно враховувати індивідуальність людини похилого віку та те, що ми спілкуємось з особистістю, яка має великий життєвий досвід. Якщо консультування людей молодого віку акцентовано на проблемах переважно особистісного характеру, то консультування людей похилого віку базується в основному на психологічних проблемах "фінішу життя". Вікові події (вихід на пенсію, смерть одного із подружжя, поступове звуження кола спілкування, залежність від інших, самотність і ін.) здатні провокувати особистісну кризу [5].

Цілі психологічного консультування в процесі консультативної взаємодії з людьми похилого віку полягають у наданні допомоги людині прийняти старість і все минуле життя в цілому, знайти нові життєві орієнтири, сенс життя; гармонізації та збагаченні змісту життя і діяльності людини, продовження їх тривалості [1; 4; 7]. Окремі цілі можуть містити в собі необхідність вислухати людину похилого віку і вивести її поведінку на рівень корекції [8]. При цьому основним методом роботи є метод активного слухання, а напрямом – корекція. Треба слухати і почути, бо людям у цьому віці необхідно бути почутими і відчувати себе потрібними. До корекційної роботи з людьми похилого віку відносять: прискорення адаптації до нової ситуації; покращення здібностей реагування; зміна самооцінки людини похилого віку щодо свого життя тощо.

Для того, щоб працювати з людьми похилого віку "нужно знать их социальное положение (в прошлом и настоящем), особенности психики, материальные и духовные потребности и в этой работе опираться на науку, данные социологических, социально-психологических, социально-экономических и других видов исследований" [3, с. 313].

**Мета статті:** показати особливості консультативної взаємодії з людьми похилого віку.

**Результати теоретичного аналізу проблеми.** Люди похилого віку є специфічною категорією клієнтів психологічної допомоги. Специфічність проявляється у загостренні та зміні деяких рис характеру, зниженні зацікавленості у новому, здатності сприймати сучасні погляди. Зміни в їхньому соціальному статусі, матеріальному становищі та зовнішності призводять до того, що люди похилого віку стають дуже вразливими, у них спостерігається емоційна пригніченість, зміни настрою, схильність до депресивних станів.

Зміни відбуваються у психічних процесах, зокрема, спостерігається їх спадання. Можна виділити такі вікові зміни у психічних процесах:

1. Порушення відчуттів та сприймання. У зв'язку з цим зменшується кількість інформації, яку людина може сприйняти.
2. Послаблення пам'яті, що проявляється у вигляді забудькуватості або погіршенні запам'ятовування нової інформації, а натомість спливає дуже давня інформація.
3. Прояви неуважності.
4. Зміни в процесах мислення: порушується його темп, а іноді спостерігається зниження загальної продуктивності мислення.
5. Зміни в емоційній сфері: з'являється дратівливість, депресія, апатія, ангедонія.
6. Розлади свідомості, основним симптомом яких є дезорієнтація у часі, місцевості, навколишньому середовищі, у власній особистості.

Зміни відбуваються в особистості людини похилого віку: знижується самооцінка, підвищується вразливість, невпевненість. Це викликає негативні емоції, які загалом прискорюють старіння.

Для здійснення ефективного та успішного процесу психологічного консультування клієнтам похилого віку необхідно дотримуватись певних вимог:

- повага до професійної діяльності консультанта;
- довіра до консультанта як особистості;

- активна участь у консультативній взаємодії і процесі вирішення проблем;
- аналіз своєї поведінки та ставлення до світу;
- перебування на рівні усвідомлених психічних процесів, станів і дій.

Специфіка стосунків консультанта і клієнта – людини похилого віку в певних ситуаціях може ускладнювати процес консультування. Труднощі можуть виникати через життєвий статус людини похилого віку, яка прожила довге життя і володіє певною життєвою мудрістю. Якщо людина похилого віку має досвід спілкування зі спеціалістами, які формально виконували свої обов'язки, не керуючись інтересами клієнта, то встановлення довірливих стосунків у такому випадку потребуватиме тривалого часу і витримки.

Якщо клієнт замкнений і підкреслює свою недовіру до сторонньої допомоги, то в роботі з ним, бажано бути максимально логічним, використовувати чіткі пояснення, наводити конкретні факти.

У роботі з амбіційними людьми похилого віку треба вміти переключати їхню увагу, відволікати від предмета проблеми і повертатися до його обговорення лише після нормалізації емоційного стану.

З тривожно-недовірливими клієнтами консультанту важливо показати себе людиною вольовою, упевненою в собі і здатною передавати цю впевненість іншим. Недовірливі люди похилого віку сприймають лише слова, сказані спокійно та авторитетно.

Особливої уваги заслуговує ставлення людей похилого віку до психологічної допомоги. В зв'язку з цим виділяють стереотипи поведінки людей похилого віку:

- неприйняття допомоги, недовіра до консультанта, що пояснюється небажанням бути залежними від чужої сторонньої людини;
- уявні установки, прагнення і наполегливість в отриманні якомога більшої кількості послуг від консультанта, покладання на нього всіх своїх проблем;
- невдоволення своїми життєвими умовами переноситься на консультанта;
- консультант сприймається як об'єкт, який несе відповідальність за фізичне та психічне здоров'я клієнта;
- негативізм, критичність, агресивність з боку клієнта щодо консультанта;
- протилежність у особистісних цінностях консультанта і клієнта;
- особиста антипатія до клієнта з боку консультанта, або навпаки;
- відсутність авторитету консультанта у старшого за віком клієнта;
- нерозуміння консультантом внутрішньої психологічної позиції клієнта;
- труднощі у консультанта щодо скеровування спілкування з клієнтом;
- труднощі в умінні перебудувати взаємовідносини з клієнтом залежно від ситуації;
- проблеми у створенні сприятливого психологічного клімату;
- ускладнення щодо здійснення корекції міжособистісних стосунків тощо.

Як відомо, консультативна бесіда є однією з основних форм роботи в консультативній взаємодії. Визначимо етапи консультативної бесіди з людьми похилого віку [7; 8].

I етап. Підвищення настрою (при можливості підвищити загальний фон настрою людини похилого віку).

II етап. Підвищення самооцінки (допомога у підвищенні самооцінки людини похилого віку).

III етап. Формування позитивного образу старості як часу для відпочинку та роздумів.

IV етап. Пригадування та обговорення усього хорошого, що є в актуальній життєвій ситуації клієнта – людини похилого віку.

Етапи консультативної бесіди з людьми похилого віку мають свої особливості, охарактеризуємо їх детальніше.

I етап. Підвищення настрою.

Починати роботу з людиною похилого віку важливо з підвищення настрою, адже поганий настрій може значно знизити ефективність психологічної допомоги. Частіше до консультанта звертаються люди похилого віку, які знаходяться в стані депресії. Депресія – це пригнічений настрій, незадоволеність собою та навколишнім світом. Консультанту важливо налагодити стосунки з клієнтом, підняти йому настрій, спрямувати його ставлення до себе та світу в позитивне русло, а для цього консультант має володіти набором спеціальних прийомів.

II етап. Підвищення самооцінки.

Самооцінка – це оцінювання особистістю самої себе як людини, своїх можливостей, якостей та поведінки. Наявні в суспільстві негативні стереотипи щодо старості та старіння впливають на формування у людей похилого віку ставлення до себе. Тому при наданні психологічної допомоги консультант повинен наводити об'єктивні позитивні факти, що можуть перекопати людину повірити в себе.

III етап. Формування позитивного образу старості.

Консультант повинен зробити так, щоб людина похилого віку переконалася, що старість – це період життя людини, у якому є свої переваги. Такими перевагами можуть стати: вільний час, що можна присвятити улюбленій справі, роздумам, життєвий досвід тощо. Звичайно, багато що залежить від самої людини та її ставлення до свого старіння. Клієнта необхідно перекопати в тому, що кожний віковий період має своє значення в житті людини, а тому необхідно сприймати життя і насолоджуватись ним відповідно до свого віку.

IV етап. Пригадування та обговорення усього хорошого, що є в актуальній життєвій ситуації людини похилого віку.

Консультанту необхідно запропонувати клієнтові згадати та обговорити все хороше, що є у його житті, зорієнтувати на позитивне сприйняття власного життя.

Для людей цього вікового періоду характерним є почуття самотності, що часто є причиною депресивного стану та негативізму. Самотність у старості виявляється в різних соціальних аспектах [6]:

– самотність як соціальний стан, що відображає психофізичний статус людей похилого віку та виникає під впливом чинників як психічного, так і соціально-економічного характеру. Ускладнюються можливості підтримувати старі контакти і зав'язувати нові;

– самотність як результат відсутності подружжя, дітей та родичів;

– самотність людей, які живуть у родині, тобто нібито вони і не самотні, але не отримують достатньої уваги, розуміння, спілкування;

– самотність як спосіб життя, тобто людина добровільно сама вибирає такий спосіб життя через свої індивідуальні психологічні особливості, бажає бути незалежною від оточення.

При наданні психологічної допомоги людям похилого віку доцільно використовувати різні види робіт та вправи (техніки) [2], але в кожному випадку необхідно здійснювати особистісно орієнтований підхід до клієнта і, можливо, виникне необхідність адаптувати запитання або не всі використовувати.

**Висновки.** У процесі психологічної взаємодії можна виявити основні психологічні проблеми людей похилого віку, що впливають на задоволення життям, а також підтримати інтерес до життя, підвищити самооцінку своїх якостей, допомогти змінити ставлення до життя.

### Використані джерела

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посібник / О.Ф. Бондаренко – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
2. Мартинюк І.А. Психологічна допомога людям похилого віку або практикум з геронтології / І.А.Мартинюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 32-38; 2007. – № 2. – С. 15-17.
3. Основы социальной работы: учебник / [отв. ред. П.Д. Павленок]. – [3-е изд.]. – М.: ИНФРА, 2006. – 560 с.
4. Психология социальной работы / [под общей ред. М.А. Гулиной]. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
5. Сапогова Е.Е. Консультативная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Е.Сапогова. – М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 352 с.
6. Соціальна робота в Україні: навч. посібник / [П.Д. Зверева, О.В. Безпалько, С.Я. Харченко та ін.]; за заг. ред. І.Д. Зверєвої, Г.М. Лактіонової. – К.: ДЦССМ, 2004. – 256 с.
7. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.В. Хухлаева– М.: Академия, 2001. – 208 с.
8. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник / І.М. Цимбалюк – К.: ВД "Професіонал", 2005. – 656 с.

Ros' L.M.

### THE SPECIFIC FEATURES OF THE COUNSELING INTERACTION WITH OLD PEOPLE

*In the article the specific features of the advising interaction with old people are considered. The behavioral stereotypes of old people are pointed out. The stages of counseling conversation are defined.*

**Key words:** consulting, old people, psychological aid, counseling conversation.

*Стаття надійшла до редакції 17.11.2011*