УДК 159.923+316.61+73 **Л. Є. Просандєєва**

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ З ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлюються психологічні умови становлення самоцінності літніх людей в процесі соціалізації, обґрунтовуються основні види психологічного консультування людей похилого віку, що дасть можливість допомогти їм адаптуватися до складного етапу в житті, а також вирішити деякі психологічні проблеми, які виникають на цьому етапі.

Ключові слова: *ейджизм, самоцінність особистості, соціалізація особистості, ціннісне «Я» особистості, життєва криза, психологічне консультування.*

Проблема самоцінності особистості похилого віку завжди була однією з центральних у світогляді людей різних епох і народів. Мрія про продовження людського життя і безсмертя народилася разом з усвідомленням цінності життя, про що свідчать ранні етапи антропосоціогенезу - зародження мистецтва і релігії.

Особливо підвищився інтерес до геронтологічних питань у XX столітті. Проблему розвитку самоцінності літніх актуалізували суспільні інститути: держава, родина, релігія, мораль. З'явились такі поняття як "пенсіонери", "ветеранство", "будинок пристарілих", "заслужений відпочинок" та ін. Феномен самоцінності особистості похилого віку досліджують психологи, соціологи, медики, економісти, демографи, політологи, педагоги, соціальні працівники та ін. Ядром сучасних досліджень самоцінності особистості в старості є геронтопсихологія. Тільки в період з 1972-1982 рр. у світі опубліковано кілька тисяч робіт з геронтології.

Проте, проблема самоцінності літнього віку в цілому розроблена недостатньо (у психології розвитку 90 % дослідників займаються психологією дітей). На Україні майже не існує психологічних досліджень, присвячених психології старіння і самоцінності особистості «третього віку»; відсутні відповідні розділи в хрестоматіях з вікової психології.

В літньому віці загальновизнаною нормативною кризою є період виходу на пенсію. Саме в цьому випадку виникає ситуація, характерна для кризи самоцінності особистості, - протиріччя між обставинами життя (зміна соціального статусу) і потребами людини (потреба збереження власного «Я» в родині та суспільстві). Необхідність визначення психологічних особливостей консультування літніх людей очевидна. Напрацьовані в цьому плані за кордоном наукової дані, схеми, концепції, безумовно, становлять великий

інтерес, але автоматичне перенесення їх на вітчизняний ґрунт не дає повноцінних результатів у зв'язку з особливостями соціальної ситуації на Україні.

Унікальність старіння полягає в тому, що воно стосується всього населення та в цілому великих груп людей, що мають свій неповторний досвід переживання старіння. Разом з тим, особлива увага до феномена самоцінності особистості в старості пов'язана з розширенням і ускладненням соціальних практик – психологічного консультування, психологічного супроводу, психотерапії, соціальної захисту і т.п.

Знання специфіки психологічного консультування літніх людей є надзвичайно важливим не тільки для підтримки самоцінності особистості, але й пошуку нових можливостей її творчої й інтелектуальної реалізації. Особливе місце в цьому плані приділяється віковій психології - вона вивчає людину у всій складності її взаємин: зміна її стану, поглядів, факторів, які впливають на процес розвитку самоцінності в похилому віці, ставлення до феномена старіння суспільства, яке поступово стає "світом старих людей" тощо. На думку вчених Е.Еріксона, Б.Г.Ананьєва, В.В. Болтенко успішна соціалізація людей похилого віку – визначальна умова високої самоцінності особистості. З погляду соціальної практики, для суспільства, що переживає перехідний період, психологічний комфорт великої групи людей є важливим показником суспільного устрою і фактором соціальної стабільності. Як вказує Г.М. Андрєєва, повсюдне і неминуче старіння населення має свій "психологічний" аспект. Тому впровадження нових методів соціально-психологічного консультування, як компенсації зниження психічних і соціальних можливостей, значно покращать загальний психологічний стан в старості, надасть можливість людині похилого віку почувати себе щасливою і самоцінною особистістю.

Незважаючи на те, що в останні роки науковий інтерес до цих проблем підсилився, існують великі прогалини у вивченні психологічних особливостей консультування літніх людей, зокрема з розвитку самоцінності особистості в цей період. З одного боку, існують концептуальні уявлення старіння як важливого етапу соціалізації, що характеризується особливими протиріччями ціннісного «Я». Цей віковий період осмислюється як в них особливий етап життя людини, що має власний смисл і цінність (М.Александрова, М. Маршал, М.Діксон). З іншого – в деяких роботах старість розглядається переважно як період спаду, регресу, кризи самоцінності (С.Де Бовуар). Такий негативний погляд на старіння ґрунтується на дискримінаційній моделі, що розглядає старіння як процес руйнування або погіршення психічного здоров'я, інтелектуальних можливостей і соціальних взаємин. Розглянемо це детальніше.

Дискримінація за віком, або "ейджизм", означає "негативне, принижуюче ставлення до людини через її вік" (О.В. Краснова, 2000). Р. Батлер визначав

ейджизм як «особистісну відразу і відчуття ворожості до старих людей, хвороб, інвалідності і страх безпорадності і смерті" (Ви1ег Я., 1969, с. 243). Ейджизм розглядається також як "процес систематичної стереотипізації і дискримінації людей через їхню старість так само, як расизм і сексизм через їхній колір шкіри і статі" (О.Н.Молчанова, 1997). У Міжнародному енциклопедичному словнику англійської мови ейджизм також тлумачиться як дискримінація чи упередження, спрямоване проти людей похилого віку (The New International Webster"s Comprehensive Dictionary of the English Languare, 1999).

Дж. Джонсон і Б. Бітвей вивчали негативне ставлення до літніх, вважаючи їх "тягарем для держави". О.Стивенсон, досліджуючи випадки жорстокого ставлення до старих людей, пов'язує цю проблему з поширенням ейджизму: "Старі люди стають шанованими усе менше, тому з ними поводяться, як з людьми, що не заслуговують рівних прав". Вважається, що феномен ейджизму притаманний менталітету всього населення, включаючи і людей похилого віку (О.В.Краснова, 1997).

Альтернативою цієї дискримінаційної моделі є концепція особистісного зростання, що відзначає потенційні переваги літнього віку та старості. Більшість авторів (Е.Еріксон, Б.Г.Ананьєв, В.Франкл, Г.М.Андрєєва) відносять старість до числа полісемантичних, багатозначних понять, вважаючи її природною нагородою за правильно прожите життя, альтернативою протиприродності відходу з життя молодих людей. Період старіння розглядається ними як один з етапів соціалізації особистості, що характеризується багатством накопиченого в минулому досвіду і має ряд нових властивостей, що не зустрічаються на ранніх періодах розвитку людини. Разом з тим, поки ще майже не дослідженими залишаються психологічні механізми функціонування самоцінності літніх і способи її стабілізації. Літній вік має свої негативні сторони, пов'язані із втратами, але має й переваги, надаючи людині можливість прожити цей період свого життя реалізуючи інтереси, оптимальні з погляду можливостей і потреб літньої людини. У цьому зв’язку важливо обґрунтувати особливості психологічного консультування літніх людей з розвитку їх самоцінності.

Провідним напрямком в роботі з людьми похилого віку є сімейне психологічне консультування, направлене на допомогу родині в створенні внутрішнього сімейного психологічного клімату. Лагідне ставлення, увага, прояв турботи зі сторони дітей і онуків стане певною гарантією довгого збереження психологічного благополуччя старих людей, їх особистісної самоцінності. Вияв уваги до мудрості літніх людей, апеляція до їх досвіду забезпечать внутрішню психологічну ситуацію, котра спонукатиме до підтримки їх ціннісного «Я», готовності нести відповідальність за дані настанови, терпимості щодо потреб молодого покоління. В тому випадку, коли людина похилого віку знаходить спільну мову з дітьми, пов’язує

радість життя з майбутнім своїх дітей, вона зберігає перспективу свого розвитку як самоцінної особистості, а відтак і духовну молодість. Підтримуючи контакти з дітьми та онуками, співпереживаючи їхнім життєвим поразкам, людина похилого віку «завойовує» собі активне повноцінне життя.

Так, в ході консультативної роботи необхідно зосередити увагу літньої людини на закономірних психологічних завданнях різних вікових категорій, в тому числі і старості. Делікатна форма спілкування консультанта і людини похилого віку повинна допомогти їй зрозуміти свою роль в стабілізації родини. Сімейне консультування направлене, насамперед, на усвідомлення того факту, що характер взаємовідносин в родині складається ще задовго до того, коли старі люди стають немічними і потребують допомоги. Відомо, що повага, терплячість членів родини, елементарна психологічна компетентність значно підвищують самоцінність особистості в похилому віці. Отже, сімейне психологічне консультування літніх людей з розвитку самоцінності ґрунтується на знаннях об'єктивних (конкретні умови життя в родині, зайнятість в системі життєзабезпечення) і суб'єктивних (психологічний клімат в родині, характер взаємовідносин) детермінант розгортання процесу старіння в родині.

Важливим напрямком психологічного консультування літніх з розвитку самоцінності особистості є консультування з питань професійного самовизначення після виходу на пенсію. В той час як в США та країнах Західної Європи проблема психологічного супроводу професійної кар'єри в будь-якому віці є актуально. Вважається, що люди, які виходять на пенсію не обов'язково повинні припиняти працювати. В зв'язку з цим, профорієнтаційне консультування пропонує програми навчання пенсіонерів, програми неповної зайнятості чи легкої праці для стареньких. Впровадження ряду таких програм за кордоном мали успіх. Разом з тим, в США активно поширюється навчання людей похилого віку в університетах. Для них навчання – це не лише перепідготовка для отримання нової професії, але й засіб тренування пізнавальної здатності з метою віддалення періоду інтелектуального згасання. В цілому у людини похилого віку змінюється мотивація трудової діяльності. Бажання навчатися і працювати сприяє самоствердженню ціннісного «Я» особистості, актуалізує важливу невтрачену з роками здатність до праці.

В процесі індивідуального психологічного консультування людей похилого віку важливо розкрити поняття задоволення життям в старості, умов досягнення високої самоцінності. Так, «успішне старіння» на думку зарубіжних психологів, це постійне прикладання зусиль для боротьби з дефіцитарністю процесів, які притаманні цьому віку. Постійна і розумна активність, адекватні фізичні і розумові тренування забезпечують людину похилого віку необхідними навиками для розвитку самоцінності

особистості і супроводжуються переживанням задоволеністю життям в цьому віці.

Процес психологічного консультування повинен враховувати індивідуальні особливості емоційних переживань літніх, пов'язаних із фізичним та психологічним переборенням немічності. Робота консультанта може допомогти людині похилого віку змінити позицію по відношенню до самої себе, сприяти позитивній самоідентифікації. В цьому випадку консультанту важливо постійно підкреслювати потрібність, особистісну значущість людини похилого віку для родини і соціуму в цілому .

В роботі з людьми похилого віку консультант має спиратися на сучасні уявлення щодо старіння, як-от:

- старіння є закономірним процесом вікових змін, що відбуваються в ході онтогенетичного розвитку на всіх рівнях життєдіяльності;

- старіння клітин, органів, функціональних систем і психічних процесів відбувається нерівномірно. Закон гетерохронності розвитку й інволюції універсальний і діє як на міжособистісному, так і на внутріособистісному рівні. "Міжособистісна гетерохронність виражається в тому, що індивіди дозрівають і розвиваються нерівномірно і тому різні аспекти і критерії зрілості мають для них неоднакове значення. Внутріособистісна гетерохронність виражається в непогодженості термінів біологічного, соціального і психічного розвитку";

- процес старіння супроводжується ослабленням гомеостатичних процесів і одночасно пристосуванням усіх систем організму до нового рівня життєдіяльності.

Очевидно, процес старіння починається з моменту народження людини. Він закладений у генетичну програму й обумовлюється використанням і вичерпанням як енергетичних, так і психологічних ресурсів людини. Більшість дослідників розглядають старіння в контексті динамічних явищ, пов'язаних з перевагою темпів деструктивних процесів над реконструктивними, а старість як досягнення певної межі цих змін.

В ході психологічного консультування важливо розкрити такі поняття як "*літня*" і "*стара людина*". Нажаль, у психологічній літературі відсутнє їх чітке визначення. Великий відрізок пізнього життя, що триває більше за 20 років майже не диференційований і розпливчастий, багато в чому не досліджений. Його можна умовно розділити на літній вік, старість і довгожительство. Відповідно до класифікації Європейського регіонального бюро літній вік триває в чоловіків з 61 до 74 років, у жінок - з 55 до 74 років, з 75 років починається старість.

Більшість дослідників вказують на те, що наведена градація відноситься винятково до біологічного віку, передусім через те, що сутність віку не

зводиться лише до тривалості існування та кількості років. Кількісні показники віку лише приблизно фіксують фізіологічну і соціальну якість людини та її самопочуття, а календарний вік є підставою для заборони або дозволу різних соціальних ролей чи поведінки у відповідному віці. Виконання цих ролей й визначає соціальний вік людини, що нерідко не збігається з календарним.

Тому психологічний аспект старіння найчастіше розглядають стосовно до сенсорно-перцептивної та інтелектуальної сфер, загальної характеристики особистості, та динаміки творчої продуктивності. Отже, в процесі психологічного консультування важливо показати, що соціальні зміни відбуваються, передусім, коли людина виходить на пенсію, змінюється її соціальний статус, соціальні ролі, паттерни поведінки. При цьому на психологічному рівні людина усвідомлює особистісні зміни, що відбувається, і пристосовується до них. Це дає підстави розглядати старіння як результат певного обмеження можливостей саморегуляції, що виявляється в зниженні можливостей компенсації первинних змін у регулюванні генетичних процесів.

Саме тому психологічне консультування людини похилого віку має поєднуватися з активною психологічною роботою. В цьому випадку консультанту слід постійно підкреслювати про неможливість взяти на себе відповідальність за стан клієнта. Завдання консультанта - допомогти людині самовизначитися, підтримати клієнта, показати, що песимістичний погляд на світ – це лише результат тимчасового депресивного стану. При цьому консультант повинен активно цікавитися емоційними переживаннями людини похилого віку та життєвими обставинами, пов'язаними з ними. Перші зустрічі мають бути частими (2-3 рази на тиждень), дедалі зменшуватись в залежності від стану клієнта.

Активність, готовність до самореалізації ціннісного «Я» стимулюють внутрішній потенціал особистості в пізньому віці, і означають, що люди похилого віку здатні до розвитку самоцінності та самозростання, лише за цієї умови психологічне консультування може бути достатньо ефективним .

Таким чином, дотепер у науці остаточно не сформовано загальноприйнятого визначення літнього віку. Не існує й загальної психологічної концепції розвитку самоцінності особистості в цей період. У наявності значний розрив, що існує між зазначеними напрямками і розумінням старості як особливого періоду життя людини. Це є свідченням гострого дефіциту досліджень закономірностей, механізмів функціонування самоцінності літніх, а відтак і особливостей якісного психологічного консультування людей в цей період життя.

Аналіз наукових психологічних джерел показав, що старість як психологічний вік, може і не настати в житті людини. Головне, зберігати

творчий потенціал і невпинно саморозвиватися. Адже життя може і повинно завершуватися старістю-мудрістю, старістю-гармонією, старістю-самоцінністю.

Література

1. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет. – Москва: Приор, 1998.
2. Андреева Г.М. Психология социального познания. – Москва: Аспект Пресс, 2000.
3. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. - Москва: Аспект Пресс,1998.
4. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Особенности самооценки в позднем воздасте // Вестник Московского университета. - Психологиия. - Сер. 14.- 1998. - № 1.
5. Краснова О.В. «Мы» и «они»: Эйджизм и самосознание пожилых людей // Психология зрелости и старения. - 2000. - № 3.
6. Краснова О.В., Лидерс А.Г. Социальная психология старения. – Москва: Академия, 2002.
7. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога // Кризисы пожилого возраста. – Москва: Эксмо, 2005.
8. Молчанова О.Н. Психологический витаукт как механизм стабилизации Я-концепции в позднем воздасте // Психология зрелости и старения. - 1997. - № 1.
9. Словарь терминов по социальной геронтологи. - Москва: НИИ «Международный ценр по проблемам пожилых», 1999.
10. Социальный заказ на удлинение жизни: к истории проблемы // И.П.Павлов: достоверность и полнота биографии / Комиссия по истории медицины и биологии Северо-Западного отделения РАМН. – Санкт-Петербург: Росток, 2005.

L. Prosandieieva. Psychological counseling older persons with developmental problems intrinsic value of individual.

The psychological conditions of the formation of the self-value of the older persons in the process of the socialization are shined in the article, the principal views of the psychological consultation of the people of the old age which will give the chance to help to them to adapt for the difficult stage in the life are proved, and also to solve some psychological problems which arise at this stage.

***Key words**: ageism, self-value of the person, socialization of the person, valuable "I" of the person, vital crisis, psychological consultation.*