

3. Гуткина Н.И. Личностная рефлексия как один из механизмов самосознания // Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. – Москва: ОПН, 1987.
4. Зейгарник Б.В. Теория личности в зарубежной психологии. - Москва: Издательство МГУ, 1982.
5. Историчний екскурс за логікою етапів становлення консультативної психології / І.С. Булах // Проблеми сучасної психології. Випуск 12. – Кам'янець-Подольський: 2011.
6. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1989.
7. Основы психологического консультирования / Г.О. Хомич, Р.М. Ткач. – Київ: МАУП, 2004.
8. Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив. – Москва: Политиздат, 1982.
9. Райе Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – Санкт-Петербург: Питер, 2000.
10. Ренке С.О. Соціально-психологічна характеристика студентства періоду пізньої юності // Проблеми сучасної психології. Випуск 10. – Кам'янець-Подольський: 2010.
11. Чолій С.М. мотиваційно-ціннісний аспект соціально активної молоді // Проблеми сучасної психології. Випуск 10. – Кам'янець-Подольський: 2010.
12. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – Москва: Прогресс, 1996.

A. Ravchev. Features of consulting youth about social activity.

The article considers the age features of adolescents that must be considered in the process of providing psychological advice personality adolescents with problems of social activity.

Key words: *psychological counseling, social activity, youth age.*

УДК159.9-053.9

Л. М. Рось

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ

У статті розкриваються можливості психологічної допомоги клієнтам – людям похилого віку, роль психолога-консультанта у консультативній взаємодії.

Ключові слова: *старість, старіння, психологічна допомога, психолог-консультант.*

Постановка проблеми. У сучасному світі в складі населення більшості країн зростає кількість людей похилого віку. Ця ситуація пояснюється збільшенням середньої тривалості життя. Тому старіння і старість вимагають до себе особливої уваги так як перехід людини в групу людей похилого віку суттєво змінює її взаємини з суспільством, вимагає адаптуватися до нового стилю життя, до можливих втрат. «Входження у старість» відчувається на

фоні зниження рівня життя більшої частини людей. В результаті – погіршення стану здоров'я, соціальна ізольованість, самотність, все частішою стає проблема геронтологічного суїциду. Люди похилого віку потрапляють до групи високого ризику, а тому особливо потребують психологічної допомоги [9].

Психологічна допомога містить в собі два напрями: психологічне консультування і психотерапію [5; 13].

Мета статті: показати актуальність і значимість психологічної допомоги клієнтам – людям похилого віку.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Мета психологічної допомоги людям похилого віку – актуалізація та оптимізація їх власних особистісних ресурсів та можливостей для поліпшення та стабілізації психічного стану, його гармонізації. Мету психологічної допомоги людям похилого віку конкретизують такі **завдання** :

- адаптація до нового статусу, допомога в переоцінці своїх життєвих ресурсів та інтересів, виборі іншої справи;

- допомога у прийнятті старості і всього минулого життя в цілому, у пошуку нових орієнтирів (формування позитивного образу старості як часу для щастя, розвитку внутрішнього спокою, обговорення всього хорошого, що є актуальним в життєвій ситуації людини);

- підвищення загального фону настрою;

- підвищення самооцінки;

Роль психолога-консультанта. Основними завданнями психолога-консультанта в роботі з людьми похилого віку є:

- створювати і підтримувати робочу обстановку й атмосферу;

- виявляти і переборювати негативні почуття, що впливають на людей і на нього самого;

- пізнавати і переборювати у відносинах з людьми агресію і ворожість;

- сприяти наданню турботи людям похилого віку;

- спостерігати, розуміти й інтерпретувати поведження і відносини між людьми;

- спілкуватися вербально і письмово;

- організовувати і вести бесіду в різних обставинах.

Вимоги до консультанта. Робота з людьми похилого віку вимагає від спеціаліста відповідного рівня знань та умінь. Консультант, що працює з людьми похилого віку повинен володіти знаннями:

- про людину похилого віку як об'єкт психологічної допомоги, її вікові, індивідуальні особливості, соціальні фактори, що впливають на розвиток особистості у похилому віці;

- про цілі, завдання, зміст, форми та методи консультативної роботи з людьми похилого віку;

- про особливості соціальних, психологічних, медичних проблем, що виникають в людей похилого віку;

- про особливості адаптації до пенсійного періоду життя.

Спілкування виступає як одна з головних ролей консультанта. Спілкування вважається дуже важливим і значимим при здійсненні процесу консультування людей похилого віку. Консультант повинен володіти вміннями: вислухати інших з розумінням і цілеспрямовано; виявити інформацію і зібрати факти, необхідні для аналізу й оцінки ситуації; створити і розвивати відносини; спостерігати й інтерпретувати вербальну і невербальну поведінку; застосовувати знання по теорії особистості і діагностичні методи; обговорювати гострі проблеми в позитивному емоційному настрої; інтерпретувати висновки; бути посередником і згладжувати відносини між конфліктуючими індивідами, групами; інтерпретувати соціальні нестатки і доповідати про них у відповідних службах, інститутах; активізувати зусилля підопічних на розв'язання власних проблем.

Особливе значення в консультативній роботі з людьми похилого віку набуває етика спілкування консультанта. Рівень культури спілкування й етика спілкування – близькі поняття. Вони визначаються не тільки досконалістю окремих сторін або аспектів спілкування, вони припускають гармонійне сполучення і розвиненість елементів культури спілкування.

Хотілося б виділити основні етичні стандарти консультанта:

- бути зразком особистої поведінки, у роботі керуватися в першу чергу інтересами клієнтів;

- робити все, щоб сприяти максимальній самостійності клієнтів;

- поважати приватне життя клієнта і тримати в таємниці всю інформацію, отриману в ході роботи з ним;

- у процесі роботи діяти відповідно до цінностей, моральних норм і призначення своєї професії.

Отже, консультант, який працює з людьми похилого віку, повинен мати наступні компоненти готовності:

- мотиваційно-особистісна готовність. Цей компонент включає загальні вимоги, які ставляться до фахівця. Мотиваційно-особистісна готовність проявляється у світогляді та професійній спрямованості особистості, його готовності здійснювати психологічну діяльність із людьми похилого віку;

- інтелектуально-змістовна готовність. Даний компонент розкриває наявність знань, необхідних у галузі психологічної допомоги;

- організаційно-дієва готовність. Даний компонент проявляється через професійні уміння та навички, які спостерігаються зовнішньо.

Зовнішній вигляд. Зовнішній вигляд консультанта: стриманість, але не суворість, скромність, але не похмурість.

В старості виникають певні специфічні психологічні проблеми. У процесі старіння міняється відношення до явищ і подій, змінюється 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 людини найчастіше знижується самооцінка, зростає невдоволення собою, невпевненість у собі. Відзначені зміни не в однаковій мірі властиві всім людям у старості. Загальновідомо, що багато людей похилого віку зберігають свої особисті особливості і творчі можливості.

Можна виділити такі вікові зміни психічних процесів у старості:

1. Порушення відчуттів та сприйняття у зв'язку з погіршенням роботи органів слуху та зору. Отже, зменшується потік інформації.

2. Послаблення пам'яті у вигляді забудькуватості (синдром Корсакова), коли погіршується запам'ятовування свіжої інформації, а натомість спливають давні події.

3. Погіршення уваги, розвиток неухважності.

4. Уповільнення мислення а іноді і зниження його продуктивності.

5. Емоційна пригніченість на фоні частої дратівливості, зміна настрою, схильність до депресивних станів.

Серед змін саме в особистості старій людини можна виділити такі:

1. Посилення відчуття меншовартості, невпевненості, зниження самооцінки, підвищення чутливості.

2. Пригніченість настрою, відчуття самотності, безпорадності, стривоженості, зниження працездатності.

3. Підвищення інтересу до переживання минулого, до його переоцінки.

4. Загострення та зміни деяких рис характеру.

5. Зниження вольової активності, можлива поява апатії.

Люди похилого віку дуже вразливі, їх часто відвідують сумні думки щодо втрат, хвороб, тих змін, 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. Важливо підтримати, розрадити, спробувати відволікти людину від сумних думок, підкреслити те позитивне, що є в житті.

Зважаючи на зміни в психіці в цьому віковому періоді, для здійснення ефективного та успішного процесу психологічного консультування необхідно щоб клієнт дотримувався певних вимог:

- повага до професійної діяльності консультанта;
- повага до консультанта як особистості;
- цілеспрямованість у отриманні допомоги, прагнення досягти мети консультативної допомоги;
- активна участь у процесі психологічного консультування;

- аналіз своєї поведінки та ставлення до оточуючого світу.

Ситуації, що можуть утруднювати спілкування консультанта і клієнта:

1. Неприйняття допомоги в повсякденному житті, недовіра до консультантів, небажання бути залежними від чужих, сторонніх людей.

2. Явні установки, прагнення і наполегливість в отриманні більшої кількості послуг з боку консультанта, покладання на останнього вирішення всіх проблем клієнта.

3. Незадоволеність своїми життєвими умовами переноситься на консультанта, з яким безпосередньо спілкується.

4. Консультант сприймається як об'єкт, який несе відповідальність за їхнє фізичне здоров'я та психічний стан.

5. Негативізм, критичність, агресивність з боку клієнта по відношенню до консультанта.

6. Протилежність особистісних цінностей консультанта та клієнта.

7. Особиста антипатія до клієнта з боку консультанта або навпаки.

8. Відсутність авторитету у консультанта перед клієнтом старшим за віком.

9. Нерозуміння внутрішньої психологічної позиції клієнта.

10. Труднощі в управлінні спілкуванням.

11. Труднощі в умінні перебудовувати взаємостосунки з клієнтом залежно від ситуації.

12. Проблеми в створенні сприятливого психологічного клімату.

13. Ускладнення у здійсненні корекції міжособистісних стосунків тощо.

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

1 етап. Підвищення настрою.

Починати роботу з людиною похилого віку важливо з підвищення її 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. Люди з депресивним синдромом стають безініціативними, безпорадними. Тому консультанту важливо налагодити стосунки з клієнтом, підняти йому настрій, спрямувати його ставлення до себе та світу в позитивне русло.

2 етап. Підвищення самооцінки. Самооцінка – це оцінювання особистості самої себе як людини, своїх можливостей, якостей та поведінки.

Наявність в суспільстві негативних стереотипів щодо старості та старіння впливають на формування у людей похилого віку ставлення до себе.

Негативна модальність суб'єктивного ставлення до себе – важливий фактор не тільки психічного але і фізичного старіння людини. Тому при

наданні психологічної допомоги консультант повинен спрямовувати свої зусилля на підвищення самооцінки людини, її самоповаги. Здійснивши це завдання, стає можливим вирішити багато психологічних проблем людини. Консультант повинен наводити об'єктивні позитивні факти, що можуть переконати людину повірити в себе.

3 етап. Формування позитивного бачення 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, осмислення сенсу життя, мудрість, зрілість, заглиблення в сім'ю тощо. Все залежить лише від самої людини та її ставлення до свого старіння.

Клієнта необхідно переконати в тому, що фізіологічно старіюча людина не повинна пристосовуватися до стереотипів старості а насолоджуватися життям відповідно до свого віку.

4 етап. Згадати та обговорити все хороше, що є в актуальній життєвій ситуації людини похилого віку.

У людини похилого віку необхідно сформувані стійке переконання про те, що життя ще не закінчується, що вона мусить жити далі, адже життя прекрасне не дивлячись на всі життєві кризи та перипетії.

Для цього вікового періоду характерним є почуття самотності, слід приділити увагу при розгляді даного етапу консультування такій психологічній проблемі як феномен самотності. Самотність – це соціальний стан, який відображає психофізичний статус людини, ускладнюючи появі нових та підтримці старих контактів та зв'язків. Самотність у старості – поняття далеко не однозначне і має соціальний зміст:

- самотність як соціальний стан, що відбиває психофізичний статус літньої і старої людини, що ускладнює їй можливість зав'язувати нові і підтримувати старі контакти, обумовлений різними причинами як психічного, так і соціально-економічного характеру;

- самотність як результат відсутності родичів, опікунів, подружжя, а також окреме проживання від молодих членів родини;

- самотність як самотній спосіб життя: фізичний стан, що активно обирається самою особистістю завдяки своєму характеру й психічному здоров'ю на основі прагнення відмежуватися від оточення, бажання захистити свій спосіб життя, внутрішній світ, незалежність і стабільність від втручання сторонніх, і навіть близьких родичів;

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

Відчуття самотності часто є причиною депресивного стану та негативізму. Тому консультанту необхідно знайти те, що є хорошого в житті людини, адже напевне в ньому є певні позитивні сторони, та примусити

клієнта замислитися над ними, так би мовити зорієнтувати його на позитивний погляд на власне життя.

Зупинимось на деяких видах роботи та вправах, які доцільно використовувати при наданні психологічної допомоги людям похилого віку [6], але в кожному випадку необхідно здійснювати особистісно орієнтований підхід до клієнта і, можливо, виникне необхідність адаптувати запитання, або не всі їх використовувати:

I. Робота з листами. Використовується у роботі з почуттям самотності, допомагає клієнту приймати і виражати значущі для нього думки та почуття (вправа «Про що я до цього часу мовчав», вправа «Історія в листах»).

II. Робота із психосоматичними проблемами. Застосовується для визначення причин хвороби, з'ясування її значення для клієнта та виявлення її вторинної користі (вправа «Визначення вторинної користі хвороби», вправа «Визначення смислів і переваг хвороби»).

III. Робота зі спогадами. Використовується для мотивування життєвої активності людини, формування у неї толерантного ставлення до старіння і невідворотності смерті. Спогади дають можливість людині усвідомити, як її минуле визначило її теперішнє і продовжує впливати на неї, дозволяють пережити особистісний досвід як значущий та яскравий (вправа «Я і мій життєвий шлях», вправа «Похвальне слово самому собі», вправа «Рівень щастя» і інші).

Приклади діагностичних методик психологічної підтримки людей похилого віку.

Методика «автопортрету» (П. Ржичан) спрямована на отримання інформації про життя досліджуваних, особливості самооцінки їхньої життєвої ретроспективи. Піддослідному пропонують накреслити горизонтальний відрізок прямої, де крайні рисочки означають народження і закінчення життя. На відрізку, що уособлює прожите життя, відмічають найбільш важливі події, оцінюють ступінь задоволення ними. На основі цього будується крива, яка відображає задоволення життям. Накреслена крива може бути використана у якості підґрунтя для подальшої бесіди з клієнтом [12].

Шкала самооцінки (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін) використовується для виявлення самооцінки людини в реальному часі. Досліджується кореляція між її особистісною тривожністю та ставленням до власного минулого і майбутнього. Висока тривожність, виявлена за допомогою даної шкали, відповідає негативному сприйняттю минулого; низька тривожність – задоволенню теперішнім і оцінці майбутнього як невідомого, але неприємного; низькому чи помірному показнику відповідає задоволення минулим і теперішнім, позитивна оцінка майбутнього [7, 108–111; 12].

Методика визначення індексу життєвого задоволення (ІЖЗ) успішно використовується у геронтологічних дослідженнях. Мета її полягає у

визначенні загального психологічного стану людини. Показник ІЖЗ відображає загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту і соціально-психологічної адаптованості. У процесі дослідження можна також виявити основні психологічні проблеми людей похилого віку, що впливають на задоволення життям, а також виявити інтерес до життя, самооцінку людиною своїх якостей, особливості ставлення до життя, психосоматичний тонус, узгодженість між поставленими і досягнутими цілями [7, 118-123].

Висновки. На сьогоднішній день суспільству в багатьох сферах потрібно вирішувати задачі, що стосуються людей похилого віку, та проблеми, що виникають паралельно із зростанням кількості людей старше 60 років. Це вимагає посилення уваги до професійної підготовки психологів (і інших спеціалістів), щодо роботи з людьми похилого віку.

Питання визначення цілей психологічної допомоги не є простим оскільки залежить від потреб клієнтів, які звертаються за психологічною допомогою і від теоретичної орієнтації самого консультанта.

Література

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: навч. посібник. – Харків: Фоліо, 1996.
2. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навч. посібник. – Київ: Четверта хвиля, 2004.
3. Васьковская С.В. Психологическое консультирование. Ситуационные задачи / С.В. Васьковская, П.П. Горностай. – Київ: Вища школа, 1996.
4. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии: учеб. пособие. – Москва: Изд-во «Ось-89», 2003.
5. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – 5-е изд. – Москва: Академический Проект: Гаудеамус, 2005.
6. Мартинюк І.А. Психологічна допомога людям похилого віку або практикум з геронтології // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. - № 1; 2007. - № 2.
7. Никишина Б.В. Психодиагностика в системе социальной работы: учебное пособие для студ. ВУЗов. / Б.В. Никишина, Т.Д. Василенко. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
8. Осадько О. Технології психологічного консультування. – Київ: Ред. Загальнопедагогічних газет, 2005.
9. Психология социальной работы / [под общей ред. М.А. Гулиной]. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.
10. Руководство по геронтологии / [под ред. В.Н. Шабалина]. – Москва: Цитадель – Трейд, 2005.
11. Сапогова Е.Е. Консультативная психология: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2008.

12. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва: «Академия», 2001.
13. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник. – Київ: ВД «Професіонал», 2005.

L. Ross. Psychological assistance to the elderly.

In the article the possibilities of psychological help to old age people clients and the role of psychologist-consultant in advising cooperation open up.

Key words: *old age, senescence, psychological help, psychologist-consultant.*

УДК 159.992.73 (043)

Г. В. Смольникова

СПЕЦИФІКА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З БАТЬКАМИ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті розкривається специфіка проведення індивідуальних та групових консультацій практичного психолога з батьками в умовах дошкільного навчального закладу. Подано приклади консультативної просвітницької діяльності психолога з питань міжособистісних стосунків дітей у сім'ї.

Ключові слова: *консультативна діяльність, психологічне консультування, психологічна просвіта, практичний психолог, міжособистісні стосунки, спілкування.*

Постановка проблеми. Сучасний стан розвитку практичної психології в Україні, свідчить, що найбільш актуальним її напрямком є практична психологія освіти. Практичний психолог системи освіти повинен бути знайомим з психологічним консультуванням і готовим займатися психологічною просвітою педагогів і батьків [10].

Відповідно до «Положення про психологічну службу системи освіти України» практичні психологи закладів освіти мають здійснювати просвітницьку, профілактичну та консультативно-методичну допомогу всім учасникам навчально-виховного процесу [9].

Аналіз психологічної літератури показав, що дослідження проблеми організації консультативної діяльності практичного психолога в закладах освіти інтенсивно почали розвиватися за останні роки. Підтвердженням цього є праці: Ю.Є. Альшиної, С.В. Васьківської, П.П. Горностай, І.В. Дубровіної,

В.У. Кузьменко, С.Д. Максименка, В.Г. Панка та інших. В той же час варто зазначити, що недостатньо приділяється уваги висвітленню питання роботи практичних психологів дошкільних навчальних закладів, кількість, яких зростає в Україні із року в рік.

Метою даної статті є розкриття специфіки консультативної діяльності