

І. С. ЛИТВИНЕНКО

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ



Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет
імені В. О. Сухомлинського

І. С. ЛИТВИНЕНКО

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

(кредит: «Психологічна допомога людям похилого віку
у складних життєвих ситуаціях»)

Навчально-методичний посібник

Миколаїв
Видавець Румянцева Г. В.
2023

УДК 159.9-053.9

ББК 88.4

Л 64

Рецензенти:

- Семиченко В. А.** – доктор психологічних наук, професор кафедри Київського авіаційного університету.
- Лисенкова І. П.** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили.
- Чугуєва І. Є.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

*Рекомендовано до друку Рішенням вченої ради
Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського
(протокол 19 від 24 квітня 2023 р.)*

Литвиненко І. С.

- Л 64 Екстремальна психологія та психологія травмуючи ситуацій (кредит: «Психологічна допомога людям похилого віку у складних життєвих ситуаціях») : навчально-методичний посібник / І. С. Литвиненко. – Миколаїв : видавець Румянцева Г. В., 2023. – 86 с.

ISBN 978-617-729-159-5

У посібнику представлені теоретичний, практичний матеріал, а саме матеріали аналізу психологічних особливостей людей похилого віку, висвітлений міжнародний досвід підходу до організації дозвілля людей пенсійного віку, представлена розлога характеристика феномена «ситуація», класифікація видів ситуації. У посібнику розглядається питання особливостей роботи психолога з людьми вищезазначеної категорії.

Представлена практична частина в форматі методичних рекомендацій. Розглядається низка психотравмуючих ситуацій, з якими стикаються у повсякденному житті люди похилого віку, з наданням орієнтовних методичних рекомендацій, які спрямовані на покращення якості життя, в цьому віковому періоді, усвідомлення цінності ЖИТТЯ на цьому відрізку життєвого шляху.

Представлені матеріали можуть бути корисні для здобувачів спеціальності 053 «Психологія», практикуючих психологів, які працюють з людьми похилого віку.

УДК 159.9-053.9
ББК 88.4

© Литвиненко І. С., 2023

ISBN 978-617-729-159-5

© МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2023

Слова вдячності

Особливі слова вдячності В.А. Семиченко, доктору психологічних наук, професору за співпрацю, професійні рекомендації, людяність, бажання щиро ділитися знаннями. За те, що гордо несе прапор психологічної науки українського суспільства і спрямовує свій таланти на підвищення якості життя людини. За те, що є взірцем відданості обраному професійному шляху!

Моя подяка і магістрантці спеціальності 053 «Психологія» Телечкань Н. за любов до обраної професії, прагнення до знань, самореалізації, відповідальне ставлення до власного професійного зростання, високі моральні якості. Особлива подяка за творчий підхід у технічній допомозі у «народженні» цього посібника.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. Старість — віковий період онтогенезу.....	5
1.1. Психологічна характеристика людей похилого віку.....	5
1.2. Вікові зміни людей похилого віку.....	8
1.3. Ставлення до людей похилого віку в різні часи.....	16
РОЗДІЛ II. Міжнародний досвід організації дозвілля людей похилого віку.....	22
РОЗДІЛ III. Навчання як психотерапевтичний процес людей похилого віку.....	37
РОЗДІЛ IV. Феномен «ситуація» в контексті психологічної науки.....	41
4.1. Характеристика феномену «ситуація». Види ситуацій.....	41
4.2. Важкі життєві ситуації.....	50
4.3. Психотравмуючі ситуації. Короткий опис психотравмуючих ситуацій.....	53
РОЗДІЛ V. Особливості роботи психолога з людьми похилого віку.....	56
РОЗДІЛ VI. Психологічна допомога людям похилого віку в складних життєвих ситуаціях (методичні рекомендації «Моя мета — ЖИТТЯ»)).....	67
6.1. Самотність.....	67
6.2. «Я вийшла на пенсію, що ж тепер робити. Для мене це — стрес!».....	68
6.3. Переживання втрати близької людини.....	72
6.4. «Батьки та діти» — життєві конфлікти.....	73
6.5. Коли бабуся / дідусь тебе сварять.....	74
6.6. Мій вільний час — час мого навчання.....	75
6.7. Роздратованість на онуків.....	76
6.8. «Я дуже стара людина, мене не розуміють».....	77
6.9. «Говорять, що треба потурбуватися про себе, а я все життя турбувалася про інших. Чому час приділити увагу собі?».....	77
6.10. «Ой, раніш моє життя було чудовим, коли я була молодою, а що тепер...?! Весь час думаю про минуле своє життя».....	78
Теми для самостійного опрацювання.....	80
Питання до самоперевірки.....	82
Література.....	83

РОЗДІЛ I. Старість — віковий період онтогенезу

*«У старості є свої задоволення, не менші,
ніж задоволення молодості. Старість знаходить задоволення
у власній досконалості. Вона скинула ланцюг егоїзму.
Душа нарешті стала вільною, радіє швидкоплинній миті,
але не просить сповільнитися»
(С. Моем)*

1.1. Психологічна характеристика людей похилого віку

На думку більшості соціологів і психологів, старість — це етап життєвого циклу, який характеризується періодичними соціальними втратами і майже повною відсутністю надбань. Люди похилого віку — це люди, які досягли певного віку і перебувають у певній фазі життя. Цей вік може бути різним для різних людей, але загалом вважається, що похилі люди — це ті, хто перевищив 65-річний вік. В цій віковій категорії можна зустріти різні типи особистості, з різними життєвими досвідами та історіями, але вони мають спільні риси, які можна описати з психологічної точки зору. Цей вік характеризується втратою психологічної гнучкості та адаптивності. На зміну прихильності до нового і невідомого приходить прагнення до надійності і стабільності.

На цьому етапі головні життєві цілі зазвичай досягаються, відповідальність та участь у суспільному житті зменшується, та зростає залежність від інших. Зрозуміло, що психологічні та соціальні характеристики людей похилого віку значною мірою визначаються сукупністю таких факторів, як: зниження фізичної працездатності, втрата соціального статусу через роботу, зміни у сімейному функціонуванні, загроза смерті чи втрати близької людини, погіршення матеріальних умов життя, постійне ураження людей похилого віку, змушені пристосовуватися до швидких культурних і повсякденних змін. Адже, саме через це, у більшості з

них скоротилося коло спілкування та змінилася їх поведінка, що призводить до виникнення або загострення самотності.

Крім того, для літніх людей характерна відсутність комунікативних навичок. Вони перестають цікавитися іншими людьми, рідко задають питання, та підбадьорюють співрозмовника, майже не проявляють доброзичливості і довіри. Здебільшого вони не можуть повністю висловити свої почуття, а також не можуть використовувати невербальні вирази, такі як тон голосу та міміка. Навіть якщо на перший погляд літня людина здається легкою для спілкування, психологічно вона не завжди готова до нових знайомств. Людина похилого віку перестає бути активним учасником суспільства та стає пасивним спостерігачем. Це може призвести до почуття безглуздості та непотрібності. Багато вчених намагалися охарактеризувати людей, які схильні до самотності, об'єднавши вищезазначені соціальні та психологічні характеристики людей похилого віку в окремі групи на основі їх поведінки. Наприклад, з точки зору польського психолога Л. Симеонова, можна виділити такі типи поведінки:

1. Людина, яка ставить у центр уваги власний успіх і відчуває невгамовну потребу в самоствердженні. В результаті вона втрачає людську взаємодію у спілкуванні.

2. Поведінка одноманітна. Люди похилого віку діють відповідно до ролей, які вони встановили, і не можуть поводитися вільно, легко та природно у взаємодії з іншими.

3. Вся увага зосереджена на почуттях. При цьому події свого життя і внутрішні стани, люди похилого віку, вважають особливими. У них з'являються сумніви, песимістичні передчуття, панічний страх, щодо свого здоров'я.

4. Нестандартна поведінка — поведінка та світогляд, які не відповідають нормам і правилам, прийнятим у соціальній групі. Причин такої соціальної характеристики людей похилого віку може бути дві: одна — це своєрідне бачення навколишнього світу і унікальні риси уяви творчих людей;

інша — вони не бажають зважати на думку інших і вважають, що кожен повинен підлаштовуватися під нього.

5. Низька самооцінка, страх стати нецікавим для інших. Особливо, це стосується скромних людей, які недооцінюють себе і намагаються весь час залишатися в тіні. Зазвичай їм не відмовляють, вони просто не помічають, що переживають досить травматичний досвід. Під керівництвом Е. Сігельмана, група вчених Каліфорнійського університету, отримала цікаву інформацію про схильність до самотності з урахуванням типів особистості літніх людей.

До рис, які особливо негативно вплинули на психічну стійкість, вони віднесли:

- недооцінка та жалість до себе;
- депресивні схильності;
- прагнення триматися на відстані від людей і уникати тісного спілкування;
- Хитрість, ненадійність, ворожість до інших і схильність приписувати власні почуття та мотивацію іншим.

Найчастіше висуваються негативні характеристики, які можуть створити психологічний "портрет" літньої людини. Серед них зниження самооцінки, невпевненість у собі, невдоволення собою, страх самотності, безпорадності, зубожіння та смерті. Також можуть виявлятися похмурість, дратівливість, песимізм, зниження інтересу до нового, що може призводити до бурчання. Інші ознаки можуть включати замикання інтересів на собі, егоїстичність, егоцентричність, підвищену увагу до свого тіла, а також невпевненість у майбутньому, що може робити старших людей боязливими, скупими, надто обережними, педантичними, консервативними та малоініціативними. Однак, на щастя, цей портрет не є точним.

Цікавою є класифікація соціально-психологічних типів старості, розроблена І.С. Коном, яка базується на тому, що кожен тип залежить від особливостей діяльності, в якій бере участь людина.

1. Активна, творча старість: коли людина продовжує після виходу на пенсію брати участь у громадському житті, вихованні молоді тощо.

2. Оптимальна соціально-психологічна адаптація в старості: коли вся енергія літньої людини спрямовується на організацію власного життя: матеріальний добробут, дозвілля, відпочинок, самоосвіту, тощо — сфери життя, на які раніше не вистачало часу.

3. У цьому випадку дім стає центром активності літньої людини (хатня робота, сімейні проблеми, виховання онуків). Оскільки кількість домашніх обов'язків не зменшується, представники цього типу не мають часу сумувати чи впадати в депресію, але їхня задоволеність життям нижча, ніж у двох попередніх групах.

4. "Чоловічий" тип старіння. Представники цього типу відчують почуття емоційного задоволення і реалізації від турботи про своє здоров'я, вони більш активні в різних видах діяльності. Однак вони можуть зосереджуватися на реальних хворобах (а також на уявних), що характеризується підвищеною тривожністю.

Люди похилого віку мають унікальне відчуття часу. Вони завжди живуть у сьогоденні, і плин часу для них більш плавний. Пам'ять про минуле, очікування майбутнього завжди пов'язані з теперішнім. Вони заздалегідь планують свою діяльність, наприклад, похід в аптеку, шопінг чи візит до друзів. Це пояснюється тим, що вони психологічно підготовлені.

1.2. Вікові зміни людей похилого віку

Психологічна характеристика людей похилого віку включає у себе різноманітні аспекти, пов'язані зі зміною фізіологічних і психологічних процесів, які відбуваються в організмі з віком. Люди похилого віку виявляють певні особливості в поведінці, емоційному стані, сприйнятті світу навколо себе та взаємовідносинах з іншими людьми. Розглянемо детальніше деякі з цих аспектів.

1. Здоров'я є важливим чинником для людей будь-якого віку, але для людей похилого віку це може бути особливо важливо. Фізичні та психічні проблеми можуть знизити якість життя, інколи важко утримувати свою незалежність та діяти самостійно. Досягнення пенсійного віку може призвести до виникнення нових проблем зі здоров'ям, тому важливо, щоб люди похилого віку забезпечували собі належний догляд за здоров'ям та відвідували лікарів за потреби. Багато людей похилого віку стикаються з різними медичними проблемами, такими як хронічні захворювання, проблеми із зором або слухом, імунодефіцитні стани, зниження рівня енергії та інші. Це може призводити до зменшення фізичної активності та нездатності самостійно виконувати деякі повсякденні роботи. Для допомоги в таких ситуаціях можна використовувати різноманітні техніки фізичної терапії, медикаментозні засоби, технічні засоби допомоги (штучні кінцівки, інвалідні візки тощо), різні технології, що сприяють забезпеченню самостійності.

2. Психічне здоров'я. З віком, люди стають більш вразливими до психічних розладів. Це може бути пов'язано зі зміною хімічного складу мозку, зменшенням рівня гормонів, які відповідають за настрій та іншими факторами. У людей похилого віку можуть розвиватися такі психічні розлади, як депресія, тривожність, інсомнія, психози та інші. Психологічна допомога може бути важливою для забезпечення психічного здоров'я у цій віковій групі.

3. Когнітивні функції. У людей літнього віку всі види розумової діяльності зазнають певних змін. Зокрема, спостерігається загальне зниження психічної активності, що проявляється у зменшенні обсягу уваги, зниженні здатності до зосередження та перемикання уваги. Сприйняття з віком стає менш сприйнятливим і більш образним. [7, с. 29]. У багатьох людей похилого віку може розвиватися легка когнітивна дисфункція, така як легка забудькуватість, порушення уваги та інші симптоми. Пізній дорослий вік характеризується втратою зору, багато з яких є типовими. Наприклад, втрата

еластичності кришталіка знижує його здатність до фокусування, а помутніння може призвести до катаракти. Втрата зору ускладнює бачення дрібних об'єктів і вимагає носіння коригуючих окулярів. Почуття смаку майже не страждає від старіння, а от нюх знижується. Однак важливо відзначити, що ступінь цього зниження залежить від індивідуальних особливостей.

Хоча прийнято вважати, що розум літніх людей слабшає, велика кількість експериментальних даних свідчить про те, що багато когнітивних функцій мають тенденцію зберігатися і в пізньому дорослому віці. Доведено, що наслідки вікових органічних змін у мозку спричиняють зміни у функціонуванні інтелекту у літніх людей. Зниження інтелекту спричинене як прямими, так і непрямими факторами. До прямих факторів належать вікові захворювання головного мозку:

- судинні ураження головного мозку (інфаркт мозку, інсульт, атеросклероз);
- старча деменція (набута деменція з когнітивними порушеннями, прогресуючою амнезією та розладами особистості);
- хвороба Альцгеймера (прогресуюча загибель клітин головного мозку з поступовою втратою пам'яті та дезорієнтацією).

Типовими медіаторами старечого когнітивного зниження є поганий фізичний і психічний стан здоров'я, дефіцит харчування (авітаміноз), зловживання алкоголем і наркотиками та інтелектуальна бездіяльність.

Дослідження показали, що вербальне і логічне функціонування прогресує навіть тоді, коли геріатричний регрес вже вплинув на невербальний інтелект і сенсомоторні навички. При високому рівні інтелектуальної активності, розвинених пізнавальних інтересах і систематичній самоосвіті, мовна функція не знижується до старості; розумові здібності зазвичай зберігаються і після 70 років. Крім того, багато талановитих літніх людей створюють справжні шедеври, які визнають у всьому світі.

Однією з типових змін є уповільнення розумових операцій, таких як обробка перцептивної інформації, механічна пам'ять і час реакції.

Люди похилого віку краще здатні утримувати в пам'яті те, що для них важливо або те, що вони вважають необхідним для свого життя.

Дослідження мнемічної активності людей похилого віку, показали незначне зниження короткочасної пам'яті, але майже повне її погіршення.

Швидкість робочої пам'яті залишається такою ж, але продуктивність довготривалої пам'яті, особливо запам'ятовування, знижується. На пам'ять в старості впливає стан кровоносних судин, але значний вплив має і психологічний фактор — використання інтелекту. Логічна пам'ять, на відміну від механічної, зберігає високу продуктивність у старості. Логічна пам'ять базується на мисленнєвих завданнях і має тенденцію залишатися активною навіть у літніх людей.

Однак, важливо пам'ятати, що не у всіх людей відбувається зниження когнітивних функцій, і рівень когнітивних здібностей може відрізнятися у кожної людини.

4. Емоційний стан. Люди похилого віку можуть переживати емоційні випробування, такі як депресія, тривога або самотність. Це може бути спричинено втратою близьких людей, змінами у здоров'ї та при фізичних змінах. Важливо навчитися розуміти та підтримувати позитивний емоційний стан, зокрема шляхом зайняття хобі та інтересів, спілкування з друзями та сім'єю, зайняттям спортом або його еквівалентом. Згідно з результатами досліджень І. Малкіної-Пих та М. Єрмолаєвої, емоційний стан людей похилого віку зазнає певних змін. Нові враження стають менш яскравими та різноманітними, що може призвести до зосередження на спогадах про минуле [10, с. 88].

5. Соціальні зміни. У похилому віці соціальне середовище та взаємини з іншими людьми можуть зазнавати змін. Для багатьох старших людей це може стати причиною відчуття самотності та соціальної ізоляції. З іншого боку, більшість людей похилого віку можуть знаходити нові джерела

задоволення та задачі у соціальних взаєминах зі своїми ровесниками, займаючись спільними інтересами або допомагаючи іншим. Взаємодія з друзями, родиною та іншими людьми може покращити настрій та самопочуття, а також сприяти збереженню когнітивних функцій. Проте, деякі люди похилого віку можуть стикатися зі складнощами у спілкуванні, особливо, якщо вони стали менш мобільними або живуть у самоті. У такому разі, важливо звернути увагу на можливості соціальної підтримки.

За словами О.Г. Коваленка, спілкування у похилому віці є продовженням загальних тенденцій комунікації, які сформувалися у молодості, та може визначатися успішною адаптацією до старості. Якісне спілкування може сприяти залученню людини похилого віку до соціального життя, а також знизити темп старіння та покращити фізичне здоров'я [8, с. 23].

6. Соціальний статус та інтереси. Люди похилого віку можуть мати різний соціальний статус. Наприклад, деякі можуть бути на пенсії та не мати додаткових доходів, тоді як інші можуть мати високі доходи і продовжувати займатися активною діяльністю, такою як волонтерство, політика або бізнес. Статус може впливати на спосіб, яким людина похилого віку сприймає себе та своє місце в суспільстві.

Інтереси людей похилого віку також можуть бути різними. Деякі можуть бути зацікавлені в подорожах, спорті або мистецтві, тоді як інші можуть віддавати перевагу спокійним заняттям, таким як читання або садівництво. Важливо дати можливість людям похилого віку займатися тим, що вони люблять, і відчувати задоволення від життя.

7. Психологічний дискомфорт. У похилому віці люди можуть зазнавати різноманітних психологічних дискомфортів, таких як страх перед смертю, втрата здатності до самообслуговування, почуття неповноцінності та безсилля. Ці емоції можуть зменшувати якість життя та призводити до депресії та тривожності. Психолог може допомогти старшим людям заспокоїтися та знайти нові джерела задоволення в житті.

8. Самостійність та залежність. Одним з головних викликів, з якими стикаються люди похилого віку, є питання незалежності та залежності. Багато людей можуть стикатися зі зниженням самостійності через фізіологічні та психологічні проблеми. Це може викликати потребу допомоги та підтримки з боку інших людей, але більшість з них намагаються зберігати свою незалежність і самостійність як можна довше. Це може бути важко для деяких людей, особливо якщо у них незалежність була важливою частиною їхнього життя.

9. Розвиток особистості. Важливим аспектом психологічної характеристики людей похилого віку, є їх розвиток як особистості. З одного боку, у них є великий життєвий досвід, що дозволяє їм мудро розв'язувати складні життєві ситуації та бути більш терплячими. З іншого боку, на цьому етапі життя можуть виникнути проблеми, пов'язані зі зниженням фізичних та когнітивних здібностей, зміною ролі в сім'ї та суспільстві. Важливою умовою продуктивного життя в старості є інтеграція всіх етапів, через які пройшла людина: минулого життя, теперішнього життя та уявного майбутнього життя. Передумовою інтеграції є успішне вирішення нормативних криз.

Важливим фактором інтеграції є зосередження на житті в теперішньому часі та аналіз його з точки зору теперішніх стосунків і установок. Таким чином, минулий досвід, який сприймався як незначний, може бути переоцінений як "біографічне відкриття". Така відсторонена позиція захищає літніх людей від зациклення на минулому. Іншими словами, важливо бачити в минулих поразках і невдачах необхідні уроки, які ведуть до перемог, і оцінювати життя з оптимізмом.

Концепція щасливої старості прийнятна для групи літніх людей, які приймають своє теперішнє існування і не планують змінювати його на краще. У зрілому віці ці люди схильні переглядати позитивні установки, норми і переконання минулого. Ця розумова робота призводить до розвитку нового споглядального, спокійного і впевненого у собі ставлення. Для нього

характерне звернення до природи і моральних цінностей, що може виражатися, наприклад, у турботі про домашніх тварин.

Особистість людини похилого віку може продовжувати розвиватися та змінюватися. Наприклад, можуть з'явитися нові інтереси та хобі, з'являється можливість більше часу проводити з сім'єю, друзями та внуками, займатися самовдосконаленням та розвитком. Однак, необхідно також звернути увагу на можливість зниження самооцінки та втрати інтересу до життя. Тому, підтримка соціального життя та інтелектуальної діяльності можуть бути корисними в цьому віці.

10. Роль у сім'ї та суспільстві. Для багатьох людей похилого віку сім'я є важливою частиною їхнього життя. Вони можуть бути дідусями або бабусями, батьками або дітьми, і намагаються залишатися активними членами своєї родини та суспільства. Деякі люди можуть також долучатися до різних організацій або громадських ініціатив, щоб залишатися активними та корисними для своєї спільноти.

11. Життєва мудрість та досвід. Експериментальні дані показують, що молоді люди, незважаючи на хорошу пам'ять, програють в таких ментальних аспектах, як мудрість, представникам пізнього дорослого віку. Мудрість — це експертна система людських знань, яка фокусується на практичних аспектах життя і дозволяє виважено судити і приймати розсудливі рішення. Мудрість, яка починає активно формуватися в ранні роки, досягає свого піку в період пізньої дорослості. На думку американського психолога П. Балтеса, досвід поділяється на п'ять категорій:

- фактичні знання про практичні аспекти життя;
- процедурні знання про практичні аспекти життя;
- знання контексту соціальних змін;
- знання про невизначеність життя;
- знання про відносність цінності життя.

Люди похилого віку набули значного життєвого досвіду та мудрості, яку можна використовувати для порад та підтримки інших людей. Вони можуть бути експертами в своїх галузях та мати цінний внесок у свою громаду.

12. Культурні різноманітності. Значна кількість людей похилого віку належать до різних культур та етнічних груп, і вони можуть мати різні традиції, цінності та вірування. Для забезпечення якісної психологічної допомоги людям похилого віку важливо розуміти та поважати їхні культурні різноманітності, традиції та вірування.

13. Активний стиль життя. Люди похилого віку можуть залишатися фізично та соціально активними, незважаючи на певні обмеження. Для цього можна використовувати різноманітні форми діяльності, такі як спорт, мистецтво, культурні заходи, дитячі садки, організації груп для активного дозвілля, добровольчі організації тощо.

14. Ставлення до старості. Для багатьох людей похилого віку ставлення до старості є важливим елементом психологічного благополуччя. Британський психолог Д. Бромлей вивчав індивідуальні реакції літніх людей на старіння і виділив п'ять типів адаптації:

Конструктивний — врівноваженість, спокій і прийняття, самокритичність і задоволеність контактами.

Оптимістичний — оптимізм, довіра до інших, залежність від допомоги інших.

Залежний — пасивність, залежність від інших, відмова від життєвих стратегій, легкий вихід на пенсію, впевненість у сімейній турботі.

Захисний — самодостатність, зануреність у роботу, конформність між судженнями та діями, ігнорування своїх внутрішніх почуттів.

Ворожий — агресивність, поганий настрій, напористість по відношенню до інших, неприйняття своєї старості, заздрість до молодих людей. Страх смерті та протест проти неї.

Аутоворожий — негативне сприйняття себе і власного життєвого досвіду, пасивне прийняття ударів долі.

Для забезпечення позитивного ставлення до старості, можна використовувати різноманітні підходи, такі як акцентування позитивних аспектів старості, відмова від стереотипів (старість як позбавлення від роботи та значимих ролей в житті).

15. Ставлення до смерті. Люди похилого віку стикаються з питанням смерті більш детально, ніж більшість інших вікових груп. Вони можуть відчувати тривогу, страх, депресію або невизначеність щодо свого майбутнього та здоров'я. Однак, у більшості випадків, вони навчилися приймати своє ставлення до смерті та певний рівень загального задоволення життя.

Впровадження в життя базових положень концепції «успішне старіння» в українському суспільстві, поки ще є проблемою. Однак, заради справедливості, наголосимо, що деякі її елементи реалізуються, зокрема, люди похилого віку мають можливість брати участь в політичному житті суспільства.

За статистичними даними українських науковців відбувається «старіння» населення. Людей пенсійного віку збільшиться на 2 млн. осіб до 2050 р., за прогнозами фахівців. «Старіння» населення спостерігається в інших країнах євросоюзу (Болгарія, Італія, Польща, Франція). Щодо України, то варто зазначити, що «старіння» української нації — це наслідок скорочення працездатного населення, оскільки відбувається величезний відтік робочої молодшої сили за кордон, наявна тіньова економіка, тощо.

1.3. Ставлення до людей похилого віку у різні часи

Вивчення історичних форм сприйняття старості, репертуару суспільно значущих ролей, які відводяться літнім, представляється значимим для більш повного розуміння старості як соціального явища. З огляду на невеликі розміри **палеолітичних** локальних груп і незначну тривалість життя,

старість, безумовно, була досить рідкісним явищем. Можна припустити, що до похилого віку в палеоліті доживали лише найбільш психологічно врівноважені і пристосовані до складної соціальної організації індивіди. Наявні палеолітичні знахідки дозволяють говорити про шанобливе ставлення до людей похилого віку в первісних колективах. Наприклад, напівсліпий, хворий артритом старий (стоянка Шанідар, Ірак) з висохлою рукою міг вижити тільки завдяки підтримці інших членів групи.

Мезолітичні племена (а також сучасні племена первісної периферії), в силу змінених екологічних обставин, змушені були вести переважно кочове життя. Для первісних колективів слід зазначити комунікативну і навіть соціоантропогенетичну функцію старих як кращих (в силу досвіду) знавців мови. Припустимо, значну роль літніх людей у вихованні підростаючого покоління, в той час як працездатна частина племені була зайнята вирішенням господарських проблем. Певну участь люди похилого віку брали і безпосередньо в господарському житті колективу. Люди похилого віку могли стежити за вогнищем (вогонь навіть сьогодні намагаються підтримувати постійно деякі найбільш племена); безсумнівно їх участь у виготовленні знарядь праці – досить складний і трудомісткий процес, що вимагає спеціальних навичок.

Літня людина була основним хранителем знань і священних для всіх традицій первісної локальної групи. Це справедливо для всіх неписьменних товариств. Знання людей похилого віку, які реалізуються більш молодими і сильними одноплемінниками, були одним з найважливіших чинників розвитку, гарантією оптимальної успішності первісної локальної групи.

Люди похилого віку в силу меншої зосередженості на господарських проблемах колективу із згасанням фізичних можливостей при збереженні розумових здібностей могли бути авторами яких-небудь винаходів і удосконалень. Припускаю, що зростання творчої активності кроманьйонців, крім інших факторів, міг бути пов'язаний також із збільшенням середньої тривалості життя.

Рада старійшин — що складається з старших чоловіків, колегіальний орган управління колективом, основними функціями якого є зберігання та відтворення традицій і контроль над їх виконанням; взагалі ж функції старійшин були досить різноманітні. Старійшиною могла стати тільки шановна, як правило, заможна людина, що складається або складалася в шлюбі і має дітей. Зачатки влади старійшин, ймовірно, з'являються вже у неандертальців. Авторитет старійшин, як правило, був дуже високий — наприклад, у чеченців особливі камені для сидіння старійшин на сільському майдані, нерідко привозилися здалеку за допомогою биків. Сидіння для найстарших були оброблені вручну. Влада вождя, що не користується підтримкою старійшин, зазвичай була нестійка, зростала ймовірність його насильницького зміщення і / або вбивства. Невипадково, при призначенні вождя, європейські колонізатори прагнули узгодити своєрешення зі старшими. Іноді, старійшина виконував функції військового лідера.

У більш розвинених культурах, ради старійшин вже не мали загальнодержавного значення, виконуючи функції місцевої адміністрації, сполучної ланки між громадою і державою. Високий авторитет старійшин дозволяв виконувати їм на місцях судові функції, бути хранителями «стандартів», свідчити угоди.

Падіння ролі і авторитету ради старійшин на загальнодержавному рівні при відносній стійкості на місцях, може бути пояснено розростанням і об'єднанням локальних спільнот, а значить, появою все більшої кількості людей, які не мають зі старійшинами ні кровноспоріднених, ні сусідських зв'язків.

Однією з найважливіших і найдавніших функцій літніх людей була релігійна. Слід зазначити, що люди похилого віку, не мали в цій області колективного знання, але ключова роль досвіду і авторитет віку давали їм вагому перевагу. Шаман був однією з ключових фігур первісного колективу, нерідко більш поважний, ніж Вождь.

Слід зазначити, що в стародавніх суспільствах, сімейні функції літніх людей були більш значущими, ніж в пізніших індустріальних культурах; надзвичайно важливою була і зворотня взаємодія — під час відсутності державної підтримки працездатні родичі (в традиційних культурах — громада) були єдиною гарантією забезпечення в старості.

Об'єктом особливої уваги древніх держав, були постарілі солдати. У **Стародавньому Єгипті і Римській імперії**, ветеранів забезпечувала держава земельними наділами, нерідко значними, їм надавалася одноразова або регулярна грошова допомога, право безмитної торгівлі, інші пільги і привілеї, розмір яких залежав від звання і терміну служби, перед виходом у відставку. Ветерани та їхні нащадки могли розраховувати на отримання римського громадянства. Наділення ветеранів землею в колоніях для створення надійної основи римського панування на місцях — один з центральних елементів римської колонізації. Слід відзначити високий авторитет і спроможність ветеранів.

В епоху **Відродження** евтаназія і самогубство в літньому віці починають виправдовуватися на відміну від середньовічної Європи.

У Новий час в європейських урбанізованих культурах з руйнуванням громади, система колективної підтримки непрацездатних занепадає, посилюється дискримінація за статево-віковими ознаками, а нуклеарні сім'ї вже не в силах забезпечити своїм старшим членам гідну старість. Громадська підтримка літніх, на початку Нового часу була незначна при зростаючому розриві між поколіннями в світоглядних позиціях.

Наприкінці **XVII** і в **XVIII** столітті помічається тенденція відокремлення будинків для людей похилого віку від лікарень, з'являються перші теорії, які вважають за необхідність призначення пенсій по старості. З другої половини **XIX** століття геронтологія починає перетворюватися в самостійну науку, з'являються перші серйозні статистичні дослідження старості. З цього ж часу починає здійснюватися дійсна соціальна турбота про непрацездатних. Одна з найбільш послідовних програм соціального

страхування XIX століття була втілена в Німеччині Отто фон Бісмарком у 1880-ті роки. В цілому ж виплату пенсій і страхування від безробіття в XIX столітті могли дозволити собі лише найбільш ефективні компанії (наприклад, залізничні). Незважаючи на існування різних благодійних організацій і невеликих посібників, старість для людини яка працює в XIX столітті була «справжньою катастрофою, приходу якої неохоче чекали».

Згодом, допомога старим стала вважатися не благодійністю, а громадським обов'язком, але повна «реабілітація» старості відбувається вже в **другій половині XX століття**, і сьогодні вона розуміється як «цінний для суспільства період життя». Змінився і власне, зміст слова «старість». Якщо раніше критерієм старості слугувала непрацездатність, то тепер - перехід через законодавчо оформлений формалізований віковий поріг, після якого людина має право на пенсійне забезпечення.

В епоху **Середньовіччя**, європейські держави були примітивно аграрними. Слаборозвинені товарно-грошові відносини і ручна праця в сільському господарстві, сприяли сильної внутрішньосімейної залежності, де всім керував старший в будинку. Однак, крім батьків, в середньовічних сім'ях були діди, які відігравали особливу роль. Вони по праву займали почесне місце в сімейно-родовій ієрархії, хоча не займалися фізичною працею. Яка була їхня роль в суспільстві? Давнина і минуле для середньовічної людини становили головну цінність. Рівень грамотності був вкрай низьким, тому, завдяки усній формі передачі інформації, люди похилого віку в епоху феодалізму були свого роду служителями часу, зберігаючи сімейну і історичну пам'ять. Таким чином, вони здійснювали функцію усних трансляторів як внутрішньосімейних, так і державних цінностей.

Ставлення до смерті

На думку дослідників, стародавні єгиптяни все ж відчайдушно боялися смерті і навіть замість слова «померти» часто використовували фразеологізм на кшталт «з'єднатися з богами» або «відпочити від життя. Втім, подібна картина спостерігається і в інших мовах.

Розвиток ідеї безсмерття в **античності** з давніх часів до утвердження християнства робить акцент на тому, який величезний вплив віра древніх греків в вічне життя, зробила на всю античну культуру. Вони надзвичайно дбали про своїх мертвих, побоюючись помсти богів за зневагу, священним обов'язком. Після битви ворогуючі сторони обмінювалися трупами для гідного поховання. Тіла спалювали, причому догораюче багаття гасили вином. Далі слідували ігри, які завершали церемонію. На гробницях, крім імен, часом зустрічалися настанови живим і прокльони ти, хто відважився осквернити могилу.

В **давньоіндійських** домашніх обрядах спостерігаються канонічні форми ритуалів, багатьом з яких не менше двох тисяч років. Коли індієць відчував наближення кінця, він скликав друзів і рідних на бесіду, робив їм подарунки, а брахману дарував корову. Вважалося, що ця священна тварина допоможе перебратися через річку померлих. Сам же похорон, не супроводжувався гучним виявленням скорботи. Недарма, індійська мудрість говорить: «Якщо сліз занадто багато, вони палять покійного». Після кремації родичі знаходили відокремлене вільне місце і не поверталися додому до появи першої зірки. Молоді йшли в село першими, люди похилого віку останніми — порядок зворотній тому, в якому вони слідували за покійним. Прозора символіка.

Християнське розуміння смерті як переходу для праведників в кращий світ не виняток природного почуття жаху перед невідомим. У будинку, де знаходився покійний, завішували дзеркала, щоб душа не залишилася, зачарована своїм прекрасним відображенням. Відривали навстіж вікна, забезпечуючи їй вільний політ. Подекуди існував дивний звичай сповіщати бджіл. Вулик накривали чорним або червоним полотном, примовляючи: «Бджілки, маленькі бджілки, вашого пана не стало».

РОЗДІЛ II. Міжнародний досвід організації дозвілля людей похилого віку

В останні роки ускладнився процес адаптації старіючого населення до вимог технологічного розвитку, погіршився потенціал здоров'я пенсіонерів, загострилися екологічні проблеми.

Змінюється соціальна роль людей похилого віку. У суспільній свідомості, старість часто сприймається як час хвороби, фізичної та інтелектуальної слабкості, формуються неправильні стереотипи, виростають цілі покоління з упередженнями, щодо старості, тощо. Ставлення до різноманітних «маргінальних груп» завжди було мірилом людяності та морального здоров'я людини.

В Україні, як і в багатьох розвинених країнах, за останні десятиліття значно зросла частка населення похилого віку. Сьогодні кожен п'ятий належить до старшого покоління (за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я: 60-74 роки – люди похилого віку; 75-89 років – старі; 90 років і старше – довгожителі). За даними Демографічного інституту, в Україні проживає понад 12 мільйонів людей похилого віку.

Сьогодні праця багатьох людей втратила своє суспільне значення, як і суспільне визнання праці та результатів праці. Для багатьох верств населення, особливо людей похилого віку, праця втратила значення як засіб самоствердження, самоактуалізації. Таким чином, за цих умов, дозвілля розглядається як один із важливих засобів реалізації своїх базових здібностей, як соціальна сфера з самооцінкою, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психоемоційних та інтелектуальних здібностей людини. Реалізуйте його потенціал і задовольняйте всі потреби.

Д. Рісмен, вперше, визначив функцію компенсації дозвілля та дозвіллевої діяльності, тобто функцію суб'єктивної свободи від вторгнення соціального середовища. На його думку, вільний час дає зовнішньо детермінованому типу, можливість повернутися до самого себе і стати джерелом його індивідуалізації та автономії. Багато західних дослідників

розглядають вільний час як спосіб компенсації реальності. До них належали французькі теоретики-сюрреалісти (Р. Кейса, Ж. Батай), психоаналітики (Е. Фромм, В. Райх, Г. Маркузе), американські соціологи (Е. Мейо, М. Левенштейн, М. Мід), французькі сучасні соціологи (Ж. Дюмазед'є, А. Турен, А. Лефевр). Зазвичай з виходом на пенсію рівень доходів різко падає, фізичні та розумові сили падають, вільного часу стає більше (близько 7 годин на добу). Проте, несприятливі умови та низька якість життя в поєднанні з низькими доходами змушують пенсіонерів дбати в першу чергу про задоволення повсякденних потреб, а духовні та культурні потреби відходять на другий план.

Все це багато в чому визначає їх незадоволеність життям. Проте накопичений досвід і професійні навички посилюють усвідомлення власної соціальної значущості, вимагають схвалення, високого статусу та поваги оточуючих, а за певних умов допомагають зберегти впевненість у своїх силах та зробити життя змістовним. Дослідження показують, що потреби «молодих пенсіонерів» мало чим відрізняються від працездатного населення.

Ми підкреслюємо, що функціональне призначення культурно-дозвіллевих територій, відображає наявність відповідних потреб і ступінь визнання соціально-культурними групами та окремими особами рекреаційного та розвивального потенціалу, використання дозвілля.

Водночас, потреби у дозвіллі тісно пов'язані з іншими основними групами потреб, такими як фізичні, соціальні та інтелектуальні потреби.

Але не можна не погодитися, що голодна, хвора і самотня людина без певного місця проживання думає не про організацію дозвілля, а про те, як покращити власне життя. При забезпеченні мінімальних матеріальних умов, вільний час багатьох літніх людей стає проблематичним. І це незважаючи на опитування, які показують, що 95% французьких пенсіонерів вважають, що вони організовують свій вільний час, незважаючи на недостатню кількість фінансових ресурсів (звичайно, поняття «мінімум» може відрізнятися від країни до країни) [6].

Проблеми соціальної самотності додають почуття соціальної незахищеності та зневаги. Значно звузилося коло контактів і спілкування, перервався стабільний соціальний зв'язок, постала проблема культурного відчуження.

Іноді трагедія людини починається з того, що вона вважає свою відчужену природу буденністю, сутністю людства. Так легше жити, не думаючи про власні біди. Тут доречно згадати думки Е. Фромма про суперечливу сутність людини. Бо основа «людини» полягає не в її особливій конкретній природі, а в умовах існування навколишнього середовища, у можливості її перетворення. Крім того, зниження соціальної активності серед людей похилого віку не так пов'язане з віком, ніж з іншими факторами (слабкість, бідність, психічні розлади). Рівень активності може залежати від культури та близькості міжособистісного спілкування. Самотність є серйозною загрозою для спокою літніх людей і ударом по самооцінці. Така ситуація часто призводить до трагічних наслідків.

Але, за словами Ж. Дюмазед'є, французького дослідника соціології вільного часу: «подальше життя, не повинно зводитися до пасивного очікування смерті в спальні» [6]. Вирішення проблеми адаптації до старіння, в першу чергу виражається в активній участі самотніх людей похилого віку в процесі спілкування. Вважається, що соціальну взаємодію та підтримку інших людей, які є необхідними для психічного здоров'я літніх людей, слід підкріплювати шляхом створення певного середовища.

Загальні права людей похилого віку закріплені в Міжнародній декларації прав людини, Європейській конвенції про захист прав людини та основних свобод, деклараціях ООН, ЮНЕСКО та Всесвітньої організації охорони здоров'я. В Україні також прийнято законодавство про людей похилого віку. Сьогодні система соціально-культурного обслуговування поділяється на два основних сектори – державний і недержавний. Державними є: обласні, міські, районні адміністрації та управління культури. Недержавними формами соціально-культурного обслуговування займаються

громадські об'єднання, у тому числі професійні, благодійні та релігійні організації.

Щоб забезпечити «соціальний і культурний порядок», громадські організації знаходять конкретні способи вивести суспільство з серйозних економічних, політичних, і духовних криз. За функціональними характеристиками ці структури можна класифікувати: перша група – державні та громадські служби соціального захисту та соціальної допомоги; друга група – мережа численних соціально-медичних реабілітаційних центрів і служб; третя група – центри та послуги психологічної допомоги; четверта група – підтримка національної соціальної системи та виховання; п'ята група – неформальні групи та об'єднання різних суспільств і вікових груп; шоста група складається з товариств та асоціацій професійних працівників соціальної сфери, сьома група включає товариства та об'єднання осіб, які потребують соціальної допомоги та підтримки, тоді як восьма – це різноманітні соціально-просвітницькі та навчально-розвиваючі центри й інститути.

Україна має декілька потужних організацій, що займаються соціальною, правовою, медико-реабілітаційною, психологічною та культурною діяльністю. Серед них – Фонд соціального захисту ветеранів Великої Вітчизняної війни, створений відповідно до указу Президента України від 20. 04. 1995 року, Всеукраїнська благодійна організація інвалідів та пенсіонерів – «Обличчям до істини», Спілка колишніх в'язнів фашизму-жертв нацизму, Громадська організація «Турбота про літніх в Україні», Благодійний фонд «За виживання», який працює вже 12 років, Благодійний фонд «Ветеран преси», Громадська організація «Асоціація психодрами», Союз організацій інвалідів України, Київська організація незрячих юристів, Товариство Червоного хреста України, яке здійснює 10 цільових гуманітарних програм, Союз православних братств України, Ліга розвитку людини, Громадська фізкультурно-оздоровча і реабілітаційна організація інвалідів.

Наприклад, Українське товариство глухих (засноване у 1926 році) є інформаційним, організаційно-методичним та реабілітаційним центром для глухих. Структурним підрозділом Культурного центру УТОГ є професійний театр глухих (30 років), музей історії глухих в Україні, картинна галерея глухих художників, бібліотека з фондом понад 28000 примірників, літній майданчик з рекреаційними та комунікаційно-розважальними зонами, телекомунікаційний центр, що функціонує в трьох залах центру, тощо.

На базі центру працюють понад 30 творчих об'єднань та клубів за інтересами для нечуючих художників, шахматистів, туристів. Українське товариство сліпих (засноване у 1925 році) забезпечує соціальну, трудову та медичну реабілітацію незрячих людей.

Спілка Самаритян України створила центр соціальної допомоги, який надає всебічну підтримку та здійснює інноваційну практичну діяльність у сфері соціального захисту вразливих верств населення. Розпочато новий проект "Мобільна швидка допомога". Згідно з дослідженням Інституту геронтології Академії медичних наук, 12% всіх літніх людей, прикуті до ліжка. Наприклад, тільки в Києві державні соціальні служби обслуговують на дому 50 000 осіб.

Проблема організації дозвілля людей похилого віку та реалізації їх рекреаційного і розвиваючого потенціалу є актуальною для багатьох розвинених країн світу. Так, з 1990 року частка населення похилого віку в США зросла більш ніж утричі — з 1% у 1900 році до 12,8% (33,9 млн.) у 1996 році.

Зі старінням населення США, очікуються функціональні зміни в структурі життя людей, домогосподарствах, сім'ях, роботі та дозвіллі. Важливу роль у цих процесах відіграють урядові та неурядові організації, такі як органи державної влади, неприбуткові організації, благодійні організації, комерційні організації та релігійні організації.

Мета Адміністрації з питань старіння (АОА) — впливати на ставлення американців до людей похилого віку, підкреслюючи цінний внесок літніх

людей, створюючи комплексні громадські служби та центри для людей похилого віку, а також укладаючи контракти з численними державними, громадськими, комерційними та благодійними організаціями. Завдяки АОО підписано акт "Закону про літніх американців", проведено дослідження в цій сфері, продемонстровано результати, створено комплексну навчальну програму, запроваджено комп'ютерну мережу з питань старіння і організовано конференцію в Білому домі.

Національний інститут старіння проводить дослідження та просвітницьку роботу з біомедичних, соціальних та психологічних аспектів збереження здоров'я людей похилого віку. Результати досліджень впроваджуються у вигляді релаксаційних, оздоровчих та терапевтичних програм.

Національна корпорація громадських послуг залучає людей різного віку до участі в громадських роботах, дбаючи про покращення освіти, громадської безпеки та задоволення потреб літніх людей в охороні здоров'я. Корпорація має вертикальну структуру управління. Управління здійснюється як вертикально, так і горизонтально на національному, регіональному та муніципальному рівнях.

До складу Національної корпорації входять: Національна корпорація громадянського суспільства (NCCC), Національна корпорація у справах людей похилого віку, Національна волонтерська служба (VISTA) і Національна організація освіти та обслуговування. Завдяки цим корпораціям проводяться: волонтерські програми для літніх людей та пенсіонерів; програми догляду за літніми людьми; партнерство та спілкування між пенсіонерами; адаптація та реабілітація літніх людей; демонстраційні та навчальні програми; тренінги з комунікації; формування нових цінностей, тощо.

За підтримки "Покоління разом" реалізуються такі комунікаційні програми для людей зрілого віку як програма відновлення мистецьких ресурсів та навчальні програми.

Для покращення стосунків між молоддю та літніми людьми, "Об'єднання поколінь" реалізовує спільні проекти з розбудови партнерства, відкриває коледж для молоді та людей похилого віку, програми взаємного наставництва та орієнтації для літніх людей та дітей, опікунство літніх людей над дітьми з особливими потребами (інвалідністю), курси перекваліфікації, а також молодіжні служби для пенсіонерів. Американська асоціація пенсіонерів (AARP, заснована в 1958 році) та Ліга захисту дітей Америки (CWLA) також беруть участь у спільних проектах.

Програми розвитку нових позитивних установок і цілеспрямованості серед людей третього віку; нові цінності і взаємоповага між молодими і старими; «Cross Age Project»; ESNO (Допомога людям похилого віку і дітям); програма розвитку дітей на дитячих майданчиках під керівництвом дорослих у віці 55 років і старше; девіантність серед пенсіонерів. Програми для сімей з дітьми з особливими потребами розробляються, впроваджуються та аналізуються Інтегрованим навчальним центром.

За підтримки центру, створено аматорський театр для представників різних поколінь, під назвою "Бабусині онуки" (переважно для адаптації та соціалізації дітей, яких виховують бабусі та дідусі), освітні програми для літніх іммігрантів від англомовних студентів, наставництво для літніх людей з "важкими" дітьми-підлітками. Також, були створені спортивні та рекреаційні програми.

Як зазначає Г. Годбі, не дивно, що робоча сила потребує талантів і здібностей літніх людей, а дозвілля пенсіонерів потребує зацікавленості їхніх сімей, особливо дітей.

Національна асоціація відпочинку та парків (NRPA), яка існує вже понад 120 років (заснована в 1898 році), продовжує свою культурну та освітню діяльність, спрямовану на людей похилого віку. Розвиваючи різні сфери дозвілля, рекреації та розвитку парків, NRPA створила потужні програми та проекти. Наприклад, за підтримки NRPA, були затверджені

національна програма "Здоровий спосіб життя", національна програма "Дослідження заради здоров'я" та освітні програми [25].

Протягом 1997 року Національна асоціація рекреації та парків розробила та впровадила 312 освітніх програм, у тому числі: 218 тренінгових курсів, 13 рекламних курсів, 10 спеціалізованих семінарів та 8 вечірніх шкіл (у тому числі одна для людей "третього віку" та інвалідів), про які було представлено доповіді на Конгресі NRPA [25].

Нова система суспільних відносин внесла суттєві корективи в цілі та зміст культурно-дозвілєвої діяльності в інституційних та неінституційних формах. Однак, функції культурно-дозвілєвої діяльності: розвиток, інформування та освіта, комунікація, культура і творчість, рекреація та зміцнення здоров'я — залишаються актуальними як зміст культурно-дозвілєвих програм для людей похилого віку. Втім, дослідники вказують на той факт, що культурно-дозвілєвий потенціал пенсіонерів переважає над їхніми дозвілєвими навичками.

Вибір видів діяльності різноманітний і визначається соціальною приналежністю, культурним рівнем, зручністю культурних закладів та багатьма іншими факторами. У процесі дозвілєвого залучення людей похилого віку до духовних цінностей, відбувається цілеспрямований розвиток основних особистісних потенціалів — пізнавальних, ціннісно-орієнтаційних, творчих і комунікативних здібностей.

Однак в останні десятиліття в структурі культурної активності населення зменшилася частка інституційних форм дозвілля і збільшилася частка домашніх форм цієї активності, що є загальносвітовою тенденцією. Крім того, схоже, збільшується кількість людей, які втомилися від людей, не вміють уживатися з іншими і потребують усамітнення — приблизно кожен четвертий через різні стани, пов'язані зі здоров'ям, розлука з існуючими колами спілкування у зв'язку з виходом на пенсію, складнощами у взаєминах літніх людей з міським середовищем.

Особливе місце в дозвілєвих уподобаннях людей "третього віку" посідає телебачення. Серед них, високий інтерес до художніх фільмів та естрадних програм. Телебачення надає доступ не тільки до видовищних творів мистецтва, а й до широкого спектру інформації та знань. Широке використання "зворотнього зв'язку" в діяльності ЗМІ, також створює атмосферу довіри та "інклюзивності", коли люди активно долучаються до поточних справ і беруть участь в обговоренні певних питань.

Втім, це певною мірою є продовженням спілкування у штучному середовищі: за даними Р. Сю, найбільш вибагливими у виборі телепрограм є представники вищих кіл суспільства. А пенсіонери дивляться телевизор 21 годину на тиждень. Соціологічні дослідження показують, що середньостатистичний американець дивиться телевизор 3 години 46 хвилин на день; 46 хвилин телевізійних програм — це 52 дні на рік. Дізнавшись про результати дослідження, сім мільйонів американців почали приділяти набагато менше уваги телебаченню.

Більше того, дослідження було проведене, національною некомерційною організацією "Америка без телебачення" під гаслом "Вимкніть телевизор і увімкніть своє життя". Однак, база освітніх ресурсів вдома не обмежується технологічними медіа. Сьогодні є також можливості доступу до "обладнання" для дозвілля, такого як особисті бібліотеки, колекції платівок, домашні кінотеатри та спортивний інвентар.

Загалом, конкретне наповнення матеріальної бази домашнього дозвілля визначається наступними факторами. По-перше, рівень матеріальної забезпеченості, який вимірюється розміром доходу на одного члена сім'ї, розміром доходу, який визначається на культурні потреби, а також житловими та майновими умовами. По-друге, суб'єктивними характеристиками сім'ї — складом сім'ї, віком, станом здоров'я, рівнем освіти та кваліфікації, інтересами, ціннісними орієнтаціями, уподобаннями щодо дозвілля кожного члена сім'ї, сімейними традиціями, характером міжособистісних відносин, тощо. Однак, обмеження дозвілля пасивними

формами з використанням сучасних аудіо-візуальних засобів і систем не сприяє повній реалізації рекреаційного та розвиваючого потенціалу дозвілля для людей похилого віку. З іншого боку, вдома вони мають всі можливості для проведення вільного часу через хобі, декоративно-прикладне мистецтво, спільні сімейні ігри, свята та соціально значуще спілкування (якщо сім'я не є нуклеарною).

Гендерні відмінності у практичних видах дозвілля, очевидні. Наприклад, ремеслами, будівельними роботами та садівництвом займаються переважно чоловіки, тоді як шиття, плетіння, кулінарія та стьобання — це, як правило, сфера жіночого дозвілля [6]. Вчені підраховали, що люди можуть обирати з 600 різних видів, типів і форм дозвілля. Це розширює межі дозвілля вдома, але водночас ускладнює роботу культурних інституцій. Самі ж заклади культури можуть запропонувати до 200 різних видів культурно-дозвілдової діяльності.

Дозвілля пенсіонерів, які з певних причин не проживають вдома, має особливий характер. Люди, які вже не можуть самостійно пересуватися і потребують постійного догляду, часто потрапляють до будинків-інтернатів. За даними соціологічних досліджень, найпоширенішими причинами потрапляння людей похилого віку до інтернатних закладів є самотність (48,8%), поганий стан здоров'я (30%), а також внутрішньо-сімейні конфлікти та ініціатива родичів (19%).

Турбота про батьків у похилому віці, завжди повинна бути пріоритетом за будь-яких обставин. Архієпископ Мелхиседек (Олександр Худошин) стверджує, що "гріх залишати батьків у жалюгідному і немичному стані, не лікувати їх, відмовляти їм у їжі та одязі", "скаржитися на те, що їх важко утримувати, проявляти невдячність і неприродну жорстокість. Соромно залишати безпорадних батьків". Однак, деякі діти відмовляються від власних батьків і опиняються в дитячих будинках або на вулиці. Тоді держава, як чужа людина, починає піклуватися про хворих та інвалідів, виявляючи і

задовольняючи їхні потреби та допомагаючи їм адаптуватися до нового оточення та інших умов життя.

У будинках-інтернатах (установах для людей похилого віку та інвалідів) проводиться робота, спрямована на те, щоб допомогти літнім людям адаптуватися до нового оточення і стати більш самосвідомими. Вивчаються особливості літньої людини, її звички, інтереси, погляди, потреби у працевлаштуванні та вподобання, щодо змістовного дозвілля. Фахівці в галузі "рекреаційної терапії" визнають, серед іншого, що одним із засобів такої терапії є перебування в колі найбільш пам'ятних об'єктів (речей), реліквій.

Особливі предмети та речі, що мають символічне значення та актуальність, можуть допомогти літнім людям адаптуватися до нового середовища, полегшити адаптацію та забезпечити комфортне перебування, відчуття приналежності та цілісності інтегрованої особистості. Значення, пов'язані з конкретною власністю, можуть бути як загальними, так і специфічними для особистості.

Люди похилого віку часто ідентифікують себе з важливими для них предметами і речами (наприклад, фотографіями, релігійними предметами, меблями, ювелірними виробами, творами образотворчого мистецтва). Досвід вивчення проблем людей похилого віку, які проживають у будинках-інтернатах, показав, що ті, хто зберігає певні предмети і речі, більш задоволені своїм життям. З'являються форми спілкування, які раніше не практикувалися. У центрах догляду в США, стало традицією будувати спеціальні вітрини в кімнатах для занять, щоб зробити особливі предмети доступними для публіки і водночас добре їх захистити. Вони використовуються для спільної діяльності літніх людей, їхнього відпочинку та оцінки цього досвіду.

Альтернативою будинкам-інтернатам є спеціальні будинки для самотніх літніх людей і подружніх пар, обладнані різними соціально-побутовими комплексами (їдальня, магазин, пральня, цілодобовий медичний

кабінет). Ще у 1993 року таких будинків було 106, у тому числі вісім у Києві. У таких будинках люди живуть у власному житлі (хоча й не можуть передавати його у спадок) і мають більше можливостей для спілкування з добре знайомим колом людей подібного віку. Це дозволяє літнім людям урізноманітнити форми свого дозвілля.

Наприклад, мешканці будинку для самотніх людей на вулиці Чорнобильській у Києві, створили власний город на земельній ділянці біля будинку. Потім вирішили влаштовувати виставку вирощених овочів. Незабаром виставка стала традиційною. Морква, капуста, буряк, часник, цибуля, і зелень розкладалися на вишитих рушниках, а виставка перетворювалася на змагання господарів у майстерності.

Виставка створила гурток за інтересами, де майстри ділилися своїми секретами, спостереженнями та досвідом. Крім того, вирощені овочі стали суттєвим доповненням до раціону літніх людей. За ініціативою мешканців спільно з медичним персоналом будинку, організовуються "Вечори довголіття", які стають місцем зустрічі для сімейних пар та самотніх літніх людей.

Такий новий підхід до складного процесу саморозвитку та розкриття потенціалу допомагає розставити більш точні акценти в розумінні природи сучасної культурно-дозвілєвої діяльності. Сьогодні зусилля лекторів і працівників дозвілля спрямовані на створення умов для оптимального розвитку різних соціальних груп. Зокрема, особливе місце посідають заходи для пенсіонерів та людей з обмеженими можливостями. Звичайно, тут ми виходимо за межі власне дозвілля і втручаємося в інші сфери суспільного життя.

У загальній системі культурно-дозвілєвої практики, питання розвитку культурно-дозвілєвого потенціалу інвалідів у діяльності та через діяльність на даному етапі набуває все більшого значення. Необхідно пам'ятати, що будь-який розвиток або зміна особистості — це, перш за все, зміна змісту і структури її культури. При цьому діяльність сприяє перетворенню культури

із зовнішнього об'єкта на суб'єктивну форму особистості. Однак, в основі діяльності лежать усвідомлені потреби індивіда.

Педагог дозвілля може виступати в ролі "моста" між внутрішнім і зовнішнім світом людини. Він намагається впливати на свідомість і поведінку людини, беручи до уваги, її потреби та інтереси.

У певних ситуаціях, інтереси виступають своєрідним важелем, завдяки якому можна впливати на практичний спосіб життя людини, створюючи умови для реалізації її потенціалу та підвищуючи рівень її потреб. Діяльність на основі пізнавальних, культурних і творчих інтересів, зазвичай, характеризується високою емоційною насиченістю, яка проявляється у вигляді особливого ставлення до цілей, процесів, об'єктів, інших учасників аматорської діяльності тощо.

Загалом, будь-який з цих елементів діяльності може бути перетворений на важливий чинник формування особистості, якщо самі організатори дозвілля мають високий рівень педагогічної майстерності та загальної освіченості. Для професійної характеристики сучасних фахівців з організації дозвілля підходять такі поняття, як медіатор та аніматор. Бути медіатором — це виконувати посередницьку роль у системі "людина-культура", а аніматором — стимулювати педагогічно важливий процес самовдосконалення особистості.

Французький вчений Ж. Дюмад'є, один з теоретиків "культурної демократії", стверджує, що культуру слід розглядати як спосіб життя, спілкування та взаємодії між людьми. Пояснюючи, своє розуміння соціокультури, він пише: "Політичні активісти прагнуть трансформувати соціальні інститути, тоді як соціокультурні активісти зосереджують свої зусилля на трансформації людей". Функція соціокультури в суспільстві полягає в тому, щоб формувати в громадській думці повагу до гідності всіх людей і гарантувати право кожного на самореалізацію через культуру.

Зверніть увагу, на важливу дату в житті людини!

1 жовтня – ДЕНЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

«Ми — елегантного віку. У нас є все, чого ми хотіли 60 років тому: ми не ходимо ні до школи, ні на роботу, у нас є щомісячна допомога і своє житло, нас не примушують вчасно приходити додому, у декого є водійські права і своя власна машина, люди нашого віку не бояться ні завагітніти, ні померти, нам і так пощастило дожити до майже похилого віку. Життя прекрасне! Ми неймовірно розумні. Наш мозок працює повільніше, тому що він перевантажений знаннями. Ми не тупіємо, нам просто доводиться довше шукати потрібні факти серед тонн скупчених фактів, які, до речі, тиснуть на внутрішнє вухо, через що ми ще й гірше чуємо. Це, як уповільнення роботи комп'ютерного вінчестера, коли він переповнений файлами. Наш мозок не слабший, а навпаки він "піднімає" набагато більше інформації. Ви скажете, що люди нашого віку часто заходять у кімнату і не можуть згадати навіщо? Або куди що поклали... Це не проблема пам'яті! Так природа змушує нас хоч трохи рухатися!»

Я — ЛЮБЛЮ СВІЙ ВІК



РОЗДІЛ III. Навчання як психотерапевтичний процес людей похилого віку

Сучасна система вищої освіти чутливо реагує на динамізм соціуму. Це означає, що в сучасних умовах найактуальнішим є, завдання розуміння, ролі, місця, якості освіти, як для держави, так і для кожної окремої людини, незалежно від її віку, соціального статусу. Адже, від освіченості громадян, їх активності, спроможності виявляти свій потенціал, здібності, розкрити свою індивідуальність, реалізувати її на благо держави залежить, в певній мірі, її світовий імідж. Особливо це стосується освіти людей похилого віку, адже відомо, що кожна державу оцінюють по тому, яке ставлення в неї до найбільш незахищених — дітей, людей похилого віку, пенсіонерів. У віковій психології цей вік тлумачиться, як «пізня дорослість» (понад 60 років): повнота життя, роздуми над минулим, його оцінка.

Характерною особливістю сучасної освіти є тенденції гуманізації, створення комфортних умов, які сприяють самоактуалізації, самореалізації особистості. Ця теза стосується і освіти людей похилого віку — пенсіонерів, які здатні свідомо організувати своє життя, на цьому етапі таким чином, щоб відчувати себе потрібним. В цьому плані, варто, звернути увагу на слова К. А. Альбуханової-Славської: «Особистість не просто змінюється протягом життєвого шляху, не тільки проходить різні вікові етапи. Вона, як суб'єкт життя виступає її організатором, в чому й проявляється її індивідуальний характер життя». [1, с. 39]

Зазначимо, що в дослідженнях К. А. Альбуханової-Славської проблема життя особистості — це проблема активного керування життєвими подіями, вмінням творчо використовувати час. Це в свою чергу впливає на здоров'я людини, ступінь задоволення своїм життям, особливо теперішнім часом, тобто впливає на якість життя. Відомо, що для багатьох вихід на пенсію — це великий стрес, відчуття порожнечі, непотрібності, людина залишається сам на сам із відчуттям «Я за бортом», та втратою сенсу життя. Багато пенсіонерів налякані своєю старістю. Саме тому, надто важливо, як людина

зуміє організувати свій психологічний простір. Тому ми вважаємо, що вміння особистості організовувати свій життєвий простір, наповнити його психологічним змістом, творчо освоїти, «начинити» його ціннісним змістом — це шлях до задоволення собою, своїм життям, що є головним принципом людського життя.

Однією із сфер — де людина може відчувати себе, як особистість, яка постійно розвивається, удосконалюється, яка потрібна, бачити сенс свого теперішнього життя — це освіта.

Ще В. Франкл стверджував, що «сенс життя — це є рушійна сила для кожної людини, це відчуття щастя» [20]. Особливо це важливо для кожного вікового періоду, в тому числі і для пізньої дорослості.

Розуміючи важливість цього питання в Миколаївській області відкрито при Миколаївському національному університету імені В.О. Сухомлинського (кафедра соціальної роботи) «Університет III віку» для людей, які вийшли на пенсію. Зазначимо, що навчання, організація освітнього процесу в цьому віковому періоді, має низку специфічних особливостей, які ми враховували при роботі з пенсіонерами.

Перш за все звернемо увагу на те, що довгий час взагалі була відсутня увага до проблеми навчання дорослих людей, оскільки домінували необґрунтовані уявлення про психіку дорослої людини, як про «окам'янілу стадію» її розвитку, пов'язану з втратою здібностей до навчання. Але завдяки Б.Г. Ананьєву, проблема навчання дорослих стала предметом спеціальних досліджень. Дослідження науковців, показали, що процес навчання дорослих має свої специфічні закономірності, які повинні бути враховані під час формування загальної теорії навчання людини на різних стадіях її психічного розвитку (В.О. Якунін).

Науковець, підкреслив, що «створення такої загальної психологічної теорії навчання дуже необхідно в інтересах наукового обґрунтування широкомасштабних програм організації неперервної освіти в країні» [21, с. 9].

Отже, науковці зазначають, що процес навчання людей похилого віку спрямований не стільки на засвоєння ЗУН, хоча теж дуже важливо, щоб йти в ногу з часом, або бути на рівних із внуками в плані комп'ютерної грамотності тощо, оскільки для створення умов для супротиву інвалюціоним процесам старіння, та протистояння стресам пізнього віку. Саме , тому, зазначає М.В. Єрмолаєва, Е.В. Федорова, і ми поділяємо цю думку, визнання соціальної необхідності організації освітнього процесу в старості набуває важливого психотерапевтичного значення. В ході навчання створюються передумови для усвідомлення людиною похилого віку потреби і здатності до самореалізації, як найважливішої складової, але яка на цьому життєвому відрізку має певну специфіку.

На нашу думку одним із найголовніших аспектів для людини цього віку є набування саме психологічних знань з загальної, вікової, соціальної психології. Ці знання допоможуть переглянути свій життєвий досвід, розкрити власні, ще нереалізовані потенціали по-новому вибудовувати свої стосунки з своїми дорослими дітьми, онуками на основі отриманих знань з дитячої психології, більш глибокому розумінню специфіці, закономірностей, особливостей різних етапів дитинства.

Такий психологічний багаж допомагає у багатьох випадках, зняти дорослий «егоцентризм». За словами Л.І. Анциферової, освітня діяльність людини похилого віку, її активний спосіб життєдіяльності допомагає «не тільки перебудувати її погляди, життєві ставлення до світу, але і перетворити особистість в бік більшої гармонізації її психологічних властивостей» [2, с.326].

Отже, ми можемо сказати, що освіта людей похилого віку сприяє вибудові нової позиції особистості по відношенню до себе, оточуючих, до життя в цілому, знайти сенс свого життя, зняти багато фрустрацій, заповнити психологічний простір корисною пізнавальною діяльністю — навчанням.

Працюючи з пенсіонерами «Університету III віку» основна увага приділялася психологічним дисциплінам, в яких чільне місце посідала така

тематика: «теорії особистості», «емоційна сфера людини», «кризові та стабільні вікові періоди», «психологічний захист», тощо. Лекції проводилися в формі діалогу. Особливою популярністю користувався круглий стіл, гаслом якого був «Ми тлумачимо минуле, а воно тлумачить нас», де кожний висловлював свої думки вчився активно слухати іншого та розглядати кожную життєву ситуацію з урахуванням набутих психологічних знань. З анонімних анкет, після закінчення курсів, всі респонденти висловили думки, які можна об'єднати однією фразою: «На пенсії все тільки починається».

РОЗДІЛ IV. Феномен «ситуація» в контексті психологічної науки

*«В людському житті немає нічого більш складного,
ніж правильного орієнтуватися в конкретній ситуації.
Вивченням цієї орієнтації і займається наука психологія ...»*

П. Гальперін

4. 1. Характеристика феномену «ситуація». Види ситуацій.

Іншомовний словник тлумачить "ситуацію" як становище, обставину або сукупність обставин. В енциклопедії з психології ситуація (лат. situatio) - це сукупність зовнішніх по відношенню до суб'єкта умов, що створюють середовище, в якому він діє. Елементами ситуації є обставини, які відбуваються в даний момент і впливають на майбутню поведінку і діяльність суб'єкта. Вчені стверджують, що особистість не можна зрозуміти поза ситуацією. Очевидно, що особистість не є закритою системою і існує нерозривний зв'язок між людиною і середовищем, в якому вона живе.

К. Левін вказував, що існує тісний взаємозв'язок між людиною і ситуацією. До речі, початки дослідження феноменів "середовища" і "ситуації" можна простежити саме з теорії Левіна 1917 року: у 1930-х роках в американських соціологічних журналах розгорнулася досить жвава дискусія щодо визначення соціальної поведінки та ролі індивідів і ситуацій. К. Левін зазначав так: "для того, щоб зрозуміти і передбачити психологічну поведінку, необхідно визначити короточасний загальний стан для кожного типу психологічної події (поведінка, емоція, переживання тощо). Наприклад, вчений Є.Г. Сіляєв підкреслює, що поняття "середовище" і "ситуації" не є тотожними. Середовище - це складне утворення: географічне, соціальне, мікросередовище, макросередовище, тощо. Середовище є позасуб'єктним, тоді як ситуація завжди суб'єктивна ("чиясь ситуація"). Середовища характеризуються стабільністю, постійністю і тривалістю, тоді як ситуації завжди короточасні.

У сучасних дослідженнях немає консенсусу в розумінні сутності ситуації. У професійному колі практикуючих психологів, досі

використовується визначення, відомого українського психолога Н.В. Чепелевої: "Ситуація — це система зовнішніх умов, які опосередковують і спонукають до активності суб'єкта". Н.В. Чепелєва уточнює, що саме розуміється під терміном зовнішні умови: по-перше, це реальні об'єкти, особи і події, які просторово віддалені від суб'єкта. Крім того, до них належать події, які передують діям людини, тобто події, віддалені в часі. Науковці, аналізуючи зміст поняття "ситуація", наголошують, що кожна ситуація висуває до людини певні вимоги, які визначають характер її поведінки в даній ситуації. Ці вимоги можуть бути представлені зовні у вигляді норм, правил і приписів, особливо в типових життєвих ситуаціях, де поведінка може набувати характеру ритуалів, як зазначає Н.В. Чепелєва. Правила поведінки в типових життєвих ситуаціях також можуть бути закріплені в конкретних ролях, які регулюють поведінку людини.

Найпоширеніші життєві ситуації охоплюють основні сфери людської діяльності - навчання, роботу і соціальну взаємодію - і називаються соціальними, але головною специфічною особливістю є те, що вони, безпосередньо, трапляються в житті кожної людини. Важливо відзначити, що в міру розширення сфери психологічних досліджень підкреслюється необхідність розглядати індивідів не тільки в контексті соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві, але і в контексті тієї соціальної ситуації, в якій вони діють. Поведінка людини значною мірою залежить від ситуації, її характеру та вимог. У своїй книзі "Втеча від свободи" Е. Фромм розрізняв два види адаптації: статичну і динамічну. Під статистичною адаптацією Е. Фромм розумів адаптацію, яка не призводить до зміни особистості, наприклад: змусити людину, яка зазвичай користується ложкою і виделкою під час їжі, взяти палички для їжі (китайський стиль) і почати їсти. Такі адаптації не впливають на людину, вона не набуває нових рис чи бажань, тому її особистість не змінюється. Прикладом динамічної адаптації є така ситуація: дитина підкорюється суворому батьку і стає "слухняною", не здатною поводитися погано, бо боїться батька. Поки дитина пристосовується

до неминучої ситуації, з нею щось відбувається. Вона може відчувати сильну ворожість до батька, але буде пригнічувати її, тому що її небезпечно висловлювати або навіть сприймати. Ця пригнічена ворожість (хоча ніяк не виражена) стає динамічним фактором в особистості дитини. Вона також може призвести до безпредметного бунту, не проти чогось конкретного, а проти життя в цілому, як зазначає Е. Фромм. В обох випадках індивід пристосовується до зовнішніх умов, але саме другий етап адаптації (динамічна адаптація) якісно змінює особистість, на відміну від першого, статичної адаптації.

Детальний теоретичний аналіз поняття "життєвий стан особистості" було здійснено у тісній співпраці з В.Г. Панок та Н.В. Чепелевою. В їхніх роботах вперше в українській практичній психології життєві ситуації, стали предметом комплексного розгляду. В.Г. Панько пише, що життєва ситуація людини визначається сукупністю факторів зовнішнього середовища, фізичних і соціальних чинників, які прямо чи опосередковано впливають на поведінку, стан і внутрішнє життя людини, визначають зміст і спрямованість подальшого розвитку та сприяють виникненню і розв'язанню проблем. Поняття "соціальна ситуація розвитку", вперше введене Л.С. Виготським, займає особливе місце в психології. Соціальні ситуації мають дуже вагоме значення для психічного розвитку дитини. Виготський писав, що на початку кожного вікового періоду між дитиною і навколишньою дійсністю (переважно соціальною) складаються абсолютно своєрідні, особливі, неповторні і неординарні відносини. Ситуації, в які потрапляє дитина і які впливають на її особистість, бувають не тільки позитивними. Існують також певні ситуації дитинства, які негативно впливають на когнітивний розвиток.

А. Адлер виділив несприятливі ситуації дитинства, такі як — бездоглядність (ситуація дитини, якою нехтують). Діти-представники цієї категорії, можуть обрати досить жорсткий тип психологічного захисту — неадекватний спосіб життя, викривлене світосприйняття тощо. Іншими словами, ці діти не стануть досвідченими в житті, зрілими і стійкими

людьми, здатними справлятися зі складними і часто травмуючими життєвими ситуаціями. Н.В. Чепелева порівнює поняття "життєва ситуація" і "соціальна ситуація розвитку", підкреслюючи: "Якщо соціальні ситуації класифікувати за основними сферами життєдіяльності людини (навчання, праця, дозвілля тощо), то життєвих ситуацій, в яких ми опиняємося, буде безліч". Далі автор стверджує, що вони не мають чітких меж і вимагають гнучкого реагування на конкретні життєві ситуації. І, як справедливо зазначає науковець, деякі з них можуть надавати нам сили, надихати і підіймати до небес, тоді як інші можуть пригнічувати, розчаровувати і бентежити нас. Типовими життєвими ситуаціями є: хвороба, травма, смерть близької людини, безробіття, сімейні обставини, початок і закінчення навчання в школі. Люди реагують на певні життєві ситуації по-різному, залежно від своїх особистих характеристик. Розмірковуючи над цим, В.Г. Панок пише: «наприклад, раптові травми, хвороби та хронічні стани, які часто трапляються в житті людей, іноді радикально змінюють соціальні умови для розвитку особистості». Це відбувається тому, що не тільки соціальні чинники, але й біологічні, фізичні, психологічні та духовні чинники утворюють цілісну систему і впливають один на одного.

Так, В.Г. Панько зазначає, що життєва ситуація формується в результаті складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів, що стосуються індивіда і переживаються ним у певний момент його життя. Важливо підкреслити, що традиційно переживання трактується як синонім емоційного реагування. Л.С. Виготський розглядав переживання як "одиницю" аналізу особистості. Л.І. Божович, послідовниця ідей цього видатного психолога, писала, що переживання є своєрідним центром різноманітних впливів внутрішнього і зовнішнього середовища. Варто зазначити, що в українській психології проблему переживань, досліджували С.Д. Максименко, Г.С. Костюк, Ф.Б. Василюк та інші. Вчені розглядали переживання як активний внутрішній процес, що трансформує психологічну ситуацію та змінює образ світу через внутрішні та зовнішні дії. Український

вчений С.Д. Максименко пропонує власний погляд на феномен "переживання". У своїй книзі "Психологія особистості" він пише: "Переживання слід розуміти як перехід від чого-небудь до живого стану, тобто перехід емоцій, подій, і предметів, що оточують людину, до живого стану сприйняття, до живого стану ставлення". Далі автор розвиває цю ідею більш детально: «Процес переживання - це, по суті, свідоме представлення того, що відбувається в навколишньому світі, або в біологічному тілі, або "всередині" самої особистості». Таким чином, виходить, що термін "переживання" фактично відповідає терміну "свідомість". Можна сказати, що переживання є своєрідним містком між несвідомими і свідомими процесами". Ф.Б. Василюк розглядає переживання як процес, за допомогою якого людина активно долає і переживає якусь несприятливу ситуацію; А. Браун описує свій погляд на феномен "переживання". Він підкреслював, що переживання будь-чого - це процес, який відбувається всередині людини протягом певного періоду часу і "ступінь" переживання залежить від особистісних, вікових та психологічних особливостей людини.

Ситуації, в яких опиняється людина і від яких залежить її поведінка, визначаються "фактичним оточенням і поєднанням умов та обставин" (В.Г. Панок). Підсумовуючи, В.Г. Панок писав, що життєва ситуація кожного індивіда визначається одночасно об'єктивними умовами життя, суб'єктивними соціально-психологічними характеристиками та індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Наукова праця С.Д. Максименка привертає увагу більш глибоким аналізом поняття соціальної ситуації розвитку особистості. Цей вчений, надає великого значення прогнозуванню в динаміці соціальних ситуацій. Він пише, що коли необхідно передбачити результат дії, кожна діяльність людини, від елементарних сенсорно-перцептивних рефлексорних дій до складних особистісних вчинків, тісно пов'язана з прогнозуванням. Як підкреслює С.Д. Максименко, майбутнє обумовлює розвиток особистості набагато більше, ніж минуле. Предметом прогнозування, на думку

психолога, є не окремі елементи, а цілісна особистість. З точки зору С.Д. Максименка, прогнозування визначає актуальну поведінку і психічне життя людини. Це пояснюється тим, що людина сама прогнозує власне життя, ставить цілі, передбачає умови свого життя, умови свого існування з іншими людьми та особливості життя своїх дітей. Це свідчить про те, що особистість є "причиною самої себе" (Б. Спіноза), творцем і автором власного життя (К.О. Абульханова-Славська) і формує хід свого життя на основі свого унікального і ні з чим не порівнянного внутрішнього світу і своїх здібностей. Особистість - це складна система, яка розвивається, моделює і реалізує власний генезис— пише С.Д. Максименко. Такий погляд на особистість відображений у розгорнутому авторському визначенні. "Особистість - це форма існування людської психіки, цілісність, здатна до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності та самоконтролю, зі своїм унікальним і неповторним внутрішнім світом".

Науковці зазначають, що певні життєві ситуації можна розглядати у зв'язку з психологічними проблемами, які вони створюють. Психологічні проблеми можуть бути спричинені:

- проблемами, створеними самою життєвою ситуацією;
- внутрішніми психологічними проблемами всередині людини, які змінюють її ставлення до життєвої ситуації. В результаті ситуація стає внутрішньою і психологічною.

Зазвичай люди намагаються зрозуміти певні ситуації, що трапилися в їхньому житті. Н.В. Чепелєва підкреслює, що розібратися в них, людину змушують внутрішні проблеми, які змінюють її нормальний погляд на звичні зовнішні ситуації. У науково-творчому доробку вченої, є визначення поняття "психологічний стан". Причинами виникнення психологічної ситуації є проблеми, що містяться в життєвій ситуації та внутрішні психологічні проблеми людини, які змінюють її ставлення до самої життєвої ситуації. Узагальнюючи свій погляд на психологічну ситуацію, Н.В. Чепелєва підкреслює, що "психологічна ситуація —це відображення справжньої

життєвої ситуації в смисловій сфері людини". Психологічні ситуації відрізняються за рівнем усвідомлення проблеми: неусвідомлення, часткове усвідомлення, повне усвідомлення, тощо. Розрізняють психологічні ситуації, також за їх позитивною чи негативною оцінкою. Вчені відокремлюють "усталені" та "проблемні" життєві ситуації, яких більшість. Останні вимагають гнучкості та варіативності поведінки, оскільки не мають однозначних рішень. Проблемні життєві ситуації характеризуються виникненням нових ситуацій і порушенням існуючих, які вимагають від особистості прийняття значущих рішень і вибору, як з точки зору можливих стратегій діяльності, так і можливості їх досягнення (В.Г. Панок, Н.В. Чепелєва). Таким чином, проблемна ситуація — це співвідношення ситуацій та умов, які містять протиріччя і не мають однозначного рішення (Н.В. Чепелєва). Здатність вирішувати певні складні життєві ситуації та знаходити найбільш доцільний спосіб дій у суперечливих ситуаціях, багато в чому залежить від аналізу та розуміння конкретної життєвої ситуації людини, зазначає Н.В. Чепелєва. Перебіг життя людини "наповнений" різноманітними подіями та ситуаціями, які "створюють проблеми для кожної людини, розташовуються в певному порядку і утворюють історію життя людини" (В.Г. Панок).

Іншими словами, все вищесказане свідчить про те, що ситуації і люди тісно пов'язані між собою. Ситуація — це не тільки зовнішнє по відношенню до людини середовище, але й сама ситуація має значний вплив на людину. Цей зворотній зв'язок визначає емоційні реакції людини та її ставлення до оточення. Психологи використовують різні терміни для аналізу життєвих труднощів: життєва криза, стрес, фрустрація, конфлікт, складна ситуація, кризова ситуація, напружена ситуація, проблемна ситуація, екстремальна ситуація, травматична ситуація. Ці терміни підкреслюють специфіку явищ, які формують ситуацію.

Варто також відзначити наукові досягнення Я.В. Васильєва. Творчо вивчивши наукову спадщину величезної кількості талановитих вчених, які

зробили свій внесок у розуміння феномену станів, Васильєв викристалізував галузь психологічної науки — футурреальну психологію. У ній він розглядає ситуації як просторово-часовий континуум і підкреслює, що вирішення будь-якої ситуації, особливо життєвої, спрямоване на досягнення конкретної мети, яку ставить перед собою індивід. Ситуації у просторовому вимірі складаються із зовнішніх і внутрішніх умов, в яких перебуває актор. Поєднуючи часові параметри ситуації з просторовими, можна виокремити чотири типи ситуацій: глибинне минуле, актуальне минуле, теперішнє та майбутнє. Розглядаючи ці ситуації в контексті мікроциклу розвитку, Я.В. Васильєв виділив три фази або стадії. Стадія адаптації базується на ситуації в минулому часі, друга стадія — усвідомлення — на ситуації в теперішньому часі, а стадія подолання - на ситуації в майбутньому часі. Крім того, психолог відзначає, що в теперішній ситуації відбувається усвідомлення і розуміння процесу вирішення поточної ситуації, в той же час передбачається розвиток майбутньої ситуації. Протягом життя суб'єкт постійно вирішує ситуацію.

На думку Я.В. Васильєва, життя — це величезна ситуація, що складається з чотирьох маленьких, але дуже важливих і значущих: дитинство до 14 років, розвиток до середнього віку, занепад і старість. Дослідження психолога дозволили йому сформулювати одне з найважливіших положень футурреальної психології. Теперішній і майбутній стани пов'язані лише з цілями, і чим далі в майбутнє буде мета, тим далі і вище вона буде охоплювати ситуації теперішнього часу. У своїх працях вчений підкреслює, що коли суб'єкт вирішує ситуацію теперішнього часу, він завжди орієнтується на майбутнє і живе заради нього. Більше того, Я.В. Васильєв наголошує: "Людина завжди залучена до вирішення ситуацій в майбутньому часі. Подолання невизначеності є значною рушійною силою особистісного зростання". Психолог запевняє, що можна використовувати такі методи (експериментально доведені), як вміння дивитися на ситуацію з різних сторін. Зміна своєї позиції, зміна рольових функцій допомагають розширити спектр дій, та змушують людину мислити парадоксально, побачити певну

ситуацію під іншим кутом зору, тощо. Ці здібності допомагають людям обирати правильні стратегії і тактики поведінки в конкретній ситуації, змінювати своє ставлення до оточуючих і сприяють ефективній взаємодії, взаєморозумінню і взаємодопомозі.

В соціальній психології особлива увага зосереджується на ситуаціях, вивчаючи, як думки, почуття, емоції, відчуття, мотивації та поведінка людей впливають на їхню взаємодію та діяльність. Психологи прагнуть зрозуміти поведінку в соціальному контексті.

У широкому розумінні соціальні ситуації включають реальну, уявну або символічну присутність інших людей, поведінку і взаємодію, які відбуваються між людьми, конкретні обставини, в яких відбувається поведінка, а також очікування і правила, які регулюють поведінку в цих обставинах. Фахівці довели, що соціальні ситуації мають значний вплив на поведінку людини, часто сильніший, ніж моральні цінності, переконання та досвід (Р. Хериг, Ф. Зимбардо). Активну участь у когнітивній революції в соціальній психології брали відомі американські психологи Л. Рось і Р. Нісбет. Л. Рось — соціальний психолог, який розглядав соціальний конфлікт у своїх працях, а Р. Нісбет зробив значний внесок у вивчення надмірної ваги, психології харчування та причинно-наслідкових процесів. Результатом плідної та творчої співпраці двох провідних соціальних психологів світу, стала фундаментальна наукова праця "Людина і ситуація". Вона розкриває психологічні механізми станів, їхню владу над поведінкою людини, а також висвітлює закономірності, які дозволяють використовувати інформацію для успішного прогнозування (або принаймні пояснення) поведінки. Наприклад, в одному з розділів книги, присвяченому застосуванню соціальної психології до повсякденного життя, автори стверджують: " ... Коли ми стикаємося зі словами або діями, які припускають дурість, безглуздість, або чесноту, ми повинні зробити паузу і уважно вивчити ситуацію, наказавши собі знайти відповіді на ряд питань: які об'єктивні характеристики ситуації, яка об'єктивна інтерпретація ситуації, в якій діяла ця людина..." Такий підхід,

підкреслюють Л. Рось і Р. Нісбет, запобігає поспішним висновкам про значення людей та їхньої поведінки. Для того, щоб пояснити і зрозуміти людську поведінку, психологи радять ознайомитися з "трьома китами":

- увага до деталей ситуації, які випадають з поля зору;
- недооцінка відмінностей в інтерпретації;
- порушення динамічної рівноваги соціальних сил, які не завжди усвідомлюються але слугують для підтримання статусу кво.

Класифікація ситуацій є поширеною практикою в психологічних дослідженнях. Розрізняють екстремальні, аномальні (терміни часто вживаються як синоніми), важкі, складні життєві ситуації, критичні, кризові, травматичні та ситуації горя, беручи до уваги їхню тривалість, походження тощо. Кожна з них виділяє основні ознаки, що характеризують ці явища. Наприклад, поняття "напружена ситуація" фокусується на стані людини в складних обставинах і передбачає стан підвищеного фізичного та особистісного функціонування. Про екстремальні ситуації говорять тоді, коли складність завдання перевищує енергетичний потенціал звичайних реакцій і становить загрозу здоров'ю та життю людини. Наслідки екстремального (травматичного) стресу пов'язані з ситуаціями катастроф, насильства, війни та стихійних лих.

Тут ми зупинимося лише на тих, що мають безпосереднє відношення до цієї проблематики.

4.2. Важкі життєві ситуації

Сьогодні, поряд з екстремальними, надзвичайними, травматичними та критичними ситуаціями, термін "складна життєва ситуація" — широко використовується як у науковому, так і в соціальному контекстах і включає в себе практично будь-яку подію, що передбачає різний ступінь дистресу для її учасників. До несприятливих життєвих ситуацій належать як катастрофічні події, що загрожують життю (масові події), так і повсякденні події, пов'язані з суб'єктивним переживанням конкретного індивіда.

А. Анципов та А. Шипілов визначають «важку життєву ситуацію», як дисбаланс у системі "завдання - індивідуальні здібності та мотиви - умови середовища", який викликає психічну напругу людини. Ступінь суперечності визначає складність ситуації.

До ознак важкої ситуації відносяться:

- психічне напруження як реакція на труднощі, які важливо для суб'єкта подолати;
- сприйняття людиною, загроз і перешкод на шляху реалізації цілей і мотивації;
- зміна звичних параметрів діяльності, поведінки та спілкування, вихід за межі "звичайного".

Основними типами важких ситуацій є труднощі в діяльності, повсякденному житті, соціальній взаємодії та внутрішньоособистісному плануванні. Важкі ситуації супроводжуються емоціями. Наприклад, Ф. Басін виділяв "афектогенні життєві ситуації"—ситуації емоційного напруження (спричиняють психологічну травму, яка зачіпає цінності особистості та порушує психологічний захист).

А. Качарян відокремлює "емоційно-важку ситуацію", як форму важких життєвих ситуацій. Переживання таких ситуацій погіршує соціальну адаптованість і прогнозує міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти.

Неможливо не згадати Л.І. Анциферову, яка вивчала поведінку та переживання людини у важких ситуаціях. Вона підкреслювала, що складні життєві ситуації, горе і нещастя, що призводять до психотравмуючих розладів, відбуваються в різних сферах життєдіяльності протягом усього життя людини. Непередбачувані ситуації, такі як: періоди соціальних та історичних потрясінь, руйнування попереднього способу життя та переоцінка цінностей, спричиняють багато важких ситуацій в житті особистості, з деякими з яких вона стикається вперше.

Варто зазначити, що в психологічних науках зростає інтерес до вивчення поведінки людей у складних життєвих ситуаціях (це так званий "психологічний копінг"). Копінг — це здатність людини долати стресові ситуації та опановувати їх. Термін ввів американський психолог Р.С. Лазарус.

Залежно від активності суб'єкта в стресових ситуаціях розрізняють:

1) проблемно-центрований копінг (коли суб'єкт активно намагається вирішити ситуацію і вийти зі стресу);

2) емоційно-центрований копінг (коли суб'єкт повністю занурений у свої емоції і не намагається вийти зі стресової ситуації). Такі люди часто незадоволені своєю долею, але нічого не роблять, щоб вирішити проблему.

Важливо також враховувати те, як людина оцінює ситуацію, в якій вона опинилася. Найбільш розробленою теорією в психології є когнітивна теорія оцінки Р. Лазаруса та Л.І. Анциферової. Так, Р. Лазарус виділив два види оцінки: первинна оцінка, при якій людина сприймає стрес і оцінює ступінь загрози своєму благополуччю, і вторинна оцінка, при якій людина оцінює власні ресурси і визначає, як вона може вплинути на негативні події.

На думку Р. Лазаруса, оцінка передбачає визначення співвідношення між вимогами ситуації та наявними можливостями впоратися з нею. Результатом цього процесу є оцінка події як загрози, втрати або виклику.

Оцінка загрози відбувається тоді, коли людина опиняється в ситуації, яка загрожує її благополуччю (наприклад, фізично чи психологічно). Оцінка втрати відбувається в ситуаціях, пов'язаних із втратою чогось цінного (наприклад, розлука з коханою людиною, звістка про втрату будинку тощо). Оцінка "виклик" означає, що людина розуміє, що вона здатна досягти хороших результатів, але це потребує великих зусиль.

Л.І. Анцифорова розуміє когнітивну оцінку ситуації наступним чином: "Це процес усвідомлення особливостей ситуації, виявлення її позитивних і негативних сторін, визначення сенсу і значення того, що відбувається.

4.3. Психотравмуючі ситуації.

Короткий опис психотравмуючих ситуацій

По-перше, важливо з'ясувати, що таке травма. Існує два значення цього терміну: медичне та психологічне. Почнемо з медичного визначення. Травма (від грецького *trauma* — рана) — це пошкодження тканин людини або тварини, спричинене зовнішнім впливом (механічним або термічним), порушення її цілісності та функції.

Науковці визначають психологічну травму як порушення цілісності та функцій психіки людини, спричинене зовнішнім впливом. Психологічна енциклопедія визначає це поняття наступним чином: "Психологічна травма — це пошкодження психічного здоров'я людини, спричинене інтенсивним впливом несприятливих факторів навколишнього середовища або стресовим впливом інших людей. Глибина психологічної травми залежить від особистісної значущості, емоційної стабільності та психологічної безпеки травмуючої події для людини".

Психологічні травми можна розділити на два типи: гострі травми, викликані одноразовими подразниками (стихійні лиха, страх, конфлікти, нещасні випадки, смерть близьких) і хронічні травми, викликані відносно слабкими, але повторюваними тривалими подразниками (ізоляція, насильство, різні види депресії, розлучення батьків, важкі фізичні хвороби).

Л. В. Трубіцина, одна з дослідниць психотравмуючих подій, зазначає, що для одних людей такі ситуації — це розлад психічного здоров'я, важке та інтенсивне переживання, події, яка стає трагедією, що впливає на їхній фізичний стан, а для інших — нормальна подія, життєвий процес з проблемами, які можна легко вирішити; Л. В. Трубіцина підкреслює, що не всі люди отримують психологічну травму, коли переживають одну й ту ж подію. І, саме тому доречно говорити про потенційно травматичні події. Іншими словами, є події, які також є травматичними для багатьох людей, але деякі люди можуть спокійно сприймати ту саму подію і не відчувати себе

травмованими. Здебільшого, вчені починають розглядати процес розвитку психічної травми з травмуючої ситуації (події) — стресора. Наприклад, Л.В. Трубіцина, відома дослідниця життєвих ситуацій (психологічних травм), зазначає, що індивідуальні важкі події зазвичай менш помітні, ніж групові, але за кількістю постраждалих індивідуальні події можуть виходити на перше місце. С.Л. Рубінштейн підкреслював складність і цінність людського життя, коли писав: "Життя означає змінюватися і відбуватися, діяти і страждати, зберігатися і змінюватися".

Це і є сенс життя! Кожна людина йде своїм шляхом і по-своєму реагує на те, що відбувається в її житті. Це тому, що кожна людина має свої особливості, свою історію розвитку. Зігмунд Фрейд, засновник психоаналізу, писав у 1892 році: "Будь-яка подія, що викликає болючі та інтенсивні емоції, такі як страх, жах, сором або душевні страждання, може мати травматичний ефект, і ймовірність того, що ця подія стане травматичною, залежить від чутливості індивіда". Це означає, що людина має здатність "вивільняти емоції" і "плакати", тобто реагувати на подію чи життєву ситуацію. Фрейд підкреслював, що тільки тоді, коли людина реагує достатньо, ефект поступово вщухає. Він вказував, що "образи, на які є хоча б вербальна реакція, запам'ятовуються зовсім не так, як пережиті образи" або що "мова виступає для людини як заміник дії і з її допомогою людина може "відреагувати" на емоцію так само, як і раніше". Загалом слід розуміти, що реакції на складні життєві ситуації можуть варіюватися від негачних до надзвичайно широких, із затримкою на роки і навіть десятиліття.

Н.В. Тарабріна визначає психотравмуючу ситуацію, як екстремальну критичну подію з сильними негативними наслідками, загрозливу ситуацію, що вимагає від особистості надзвичайних зусиль для подолання наслідків цих впливів.

До травматичних подій (стресорів) належать:

- смерть людини або загроза її життю;
- загроза фізичному або психічному здоров'ю людини;

— принизливі ситуації (які можуть бути більш травматичними, ніж фізична небезпека);

— ситуації "провалу" або "втрати".

Залежно від тривалості травматичні ситуації можна поділити на: короткочасні, повторювані та довготривалі.

Залежно від масштабу, травматичні ситуації можна поділити на такі категорії:

— масові (військові інциденти, техногенні катастрофи, природні катаклізми, терористичні акти);

— групові (нещасні випадки, дорожньо-транспортні пригоди, масові отруєння);

— особисті (пов'язані з повсякденним життям).

Вчені розрізняють два види травми: первинна травма (коли людина безпосередньо бере участь у події або стає її свідком) і вторинна травма (коли людина дізнається про подію з розповідей інших людей, новин, читає журнали або спостерігає подію по телебаченню). Варто зазначити, що сьогодні все більше уваги приділяється вторинній травмі, в тому числі "уявній травмі", яку переживають деякі люди. Вони уявляють собі потенційно травматичну подію і реагують на неї так, ніби це справжня травма. Вчені підкреслюють, що ця реакція не така сильна, як реакція на реальні події, але все одно має неприємні наслідки (наприклад, фобії, порушення стосунків між дітьми та батьками).

РОЗДІЛ V. Особливості роботи психолога з людьми похилого віку

Старість – це складний, багатовимірний феномен, особливий період життя людини. Це період в який послаблюються (руйнуються) багато соціальних зв'язків, а внутрішній світ людей похилого віку звернений у минуле. З цією віковою групою треба вміти працювати психологу і мати певні знання, і уміння, розуміти, що людина похилого віку – це об'єкт психологічної допомоги, вона має вікові, особистісні особливості, що суттєво впливають на розвиток особистості в цьому непростому віковому періоді, дотримуватись етики спілкування.

Працюючи з людьми похилого віку, психолог має допомогти адаптуватися до якісно нового етапу свого життя – пенсії, адаптуватися до свого нового статусу – статусу пенсіонера і у зв'язку з цим оцінити свої інтереси, можливості, ресурси, зрозуміти, чим хоче займатися, тощо.

Особливої уваги потребує робота психолога з людиною пенсійного віку в прийнятті старості, свого минулого, створення свого теперішнього позитивного образу, що впливатиме на психоемоційний стан, загальний фон настрою.

Існує два види психологічної підтримки людей похилого віку: психологічне консультування та психотерапія.

Консультування людей похилого віку, вимагає базових теоретичних знань з геронтопсихології, які необхідні для правильної оцінки їхнього психічного стану та правильного розуміння їхніх проблем у спілкуванні з ними. Важливо також розуміти, коли скарга справжня, а коли це особиста реакція, потреба в спілкуванні або нестача інформації про певну проблему. У всіх випадках люди не повинні залишатися без психологічної підтримки.

Згідно з гуманістичною спрямованістю консультування людей похилого віку, головна мета — змінити негативний образ старості на позитивний і зробити так, щоб вона сприймалася як час для відпочинку, улюблених занять і роздумів. Для досягнення конкретних цілей може знадобитися вислухати літніх людей і вивести їхню поведінку на рівень

самокорекції. Цілі консультативної роботи з людьми похилого віку можна звести до таких завдань:

- адаптація до нової ситуації, переоцінка життєвих ресурсів та інтересів, допомога у виборі нової професії;
- допомога у прийнятті старості і минулого життя в цілому та пошуку нових орієнтирів (формування позитивного образу старості як часу щастя, сприяння душевному спокою, обговорення всього хорошого, що пов'язано з життєвою ситуацією людини);
- покращення емоційного стану та настрою;
- підвищення самооцінки.

Важливо враховувати індивідуальність людей похилого віку і той факт, що вони часто мають великий життєвий досвід, але не мають з ким ним поділитися.

Тому, консультування людей похилого віку в основному базується на психологічних питаннях "кінця життя". Люди похилого віку часто відчують себе самотніми (з різних причин), їм нікому довірити свої проблеми, і ні з ким поговорити.

Завдання психологічного консультування в процесі роботи з людьми похилого віку — допомогти людям прийняти свою старість і життя в цілому, знайти нові життєві орієнтири і сенс життя, гармонізувати і збагатити зміст свого життя і діяльності, продовжити їх тривалість і продуктивність.

Методами психологічного консультування людей похилого віку є бесіда, інтерв'ю, інтенсивне спостереження, обговорення проблем та рефлексивні методи. Основною технікою консультування людей похилого віку є активне слухання. Люди цієї вікової групи потребують того, щоб їх вислухали, відчують себе потрібними, тому їм необхідно бути почутими.

Одними з найбільш ефективних методик діагностування людей похилого віку є: "Шкала самооцінки" (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) "Автопортрет" (П. Ржичан), та "Індекс життєвого задоволення" (ІЖЗ).

Шкала самооцінки (Спілбергера, Ханіна) використовується для отримання картини самооцінки людини в реальному часі. Можна дослідити кореляцію між особистісною тривожністю та ставленням до власного минулого і майбутнього. Висока тривожність за цією шкалою відповідає негативному сприйняттю минулого, низька тривожність — оцінці, що людина задоволена теперішнім, а майбутнє є невизначеним і неприємним, а низька або помірна тривожність — оцінці, що людина задоволена минулим і теперішнім та має позитивне ставлення до майбутнього.

Методика Автопортрет (П. Ржичан) спрямована на отримання інформації про життя досліджуваного, зокрема, самооцінку ретроспективи життя. Досліджуваного просять намалювати горизонтальну лінію, що позначають початок і кінець його життя. На відрізку, що представляє життя, відмічаються основні події та оцінюється задоволеність ними. На основі цього, будується крива задоволеності життям. Побудована крива може бути використана як основа для подальшого обговорення з клієнтом.

Індекс життєвого задоволення (ІЖЗ) успішно використовується в геронтологічних дослідженнях. Його метою є визначення загального психологічного стану людини; ІЖЗ відображає загальний психологічний стан людини, ступінь психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптації. Методика також допомагає виявити основні психологічні проблеми людей похилого віку, які впливають на їхню задоволеність життям, а також інтерес до життя, самооцінку, ставлення до життя, психосоматичний стан і відповідність між поставленими цілями та досягнутими результатами.

Основними принципами та критеріями вибору методів психологічної діагностики людей похилого віку є те, що обсяг стимульного матеріалу повинен бути невеликим і прийнятним, оптимальна кількість запитань не повинна перевищувати 20, використовуватися тільки прийнятні і зрозумілі слова і фрази.

Особливими ситуаціями, що потребують психологічної допомоги для людей похилого віку, є важка втрата, глибока депресія, самотність, непорозуміння з близькими та наближення смерті.

Основна роль психолога-консультанта полягає в тому, щоб з'ясувати, що саме літня людина вважає важливим для себе. Робота з цією категорією клієнтів висуває особливі вимоги до консультанта, а саме:

- психологічне здоров'я. Консультант повинен бути психологічно здоровим, з почуттям гумору, оптимізмом і позитивним ставленням до "інших", які старіють, і до "себе";

- професійні якості: насамперед, знання психологічних і соціальних особливостей людей похилого віку, вміння протидіяти стереотипам і міфам про літніх людей, а також професійна віра в те, що старість може бути плідним і щасливим періодом життя;

- особисті якості: консультанти повинні щиро поважати літніх людей, бути толерантними, мати позитивний досвід спілкування з літніми людьми, бути морально відповідальними і не давати обіцянок, які вони не можуть виконати;

- зовнішній вигляд: зачіска та одяг повинні бути скромними та охайними;

Ці вимоги допоможуть літнім людям довіряти консультанту.

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

- створення та підтримка робочого середовища та атмосфери;
- виявлення та подолання негативних почуттів, які впливають на людей і на них самих;
- розпізнавання та подолання агресії та ворожості у стосунках з іншими людьми.
- брати участь у догляді за людьми похилого віку.
- спостерігати, розуміти та інтерпретувати людську поведінку та стосунки.

— спілкуватися усно та письмово, структурувати та вести бесіди в різних ситуаціях.

Розглядаючи особливості роботи психолога-консультанта з людьми пенсійного віку у наданні їм психологічної допомоги, Л.І. Рось підкреслює, що одним з головних завдань фахівця – актуалізувати та оптимізувати власні, особистісні ресурси, можливості для поліпшення та стабілізації психічного стану, його гармонізацію людей цієї вікової групи [18].

Робота з людьми похилого віку вимагає від фахівців відповідного рівня знань і навичок. Консультанти, які працюють з людьми похилого віку, повинні мати знання про:

— людей похилого віку як об'єкт психологічної допомоги, їхні вікові, особистісні характеристики та соціальні чинники, що впливають на розвиток старості;

— цілі, завдання, зміст, форми і методи консультування людей похилого віку;

— особливості соціальних, психологічних та медичних проблем, що виникають у людей похилого віку;

— особливості адаптації до пенсійного періоду життя.

Комунікація — одна з основних функцій консультанта. Комунікація вважається дуже важливою і значущою в процесі консультування людей похилого віку.

Консультант повинен вміти:

— вислуховувати іншу людину з розумінням і рішучістю;

— визначати та збирати інформацію та факти, необхідні для аналізу та оцінки ситуації;

— спостерігати та інтерпретувати вербальну та невербальну поведінку;

— застосовувати знання теорії особистості та діагностичних методик;

- інтерпретувати та повідомляти про соціальне неблагополуччя у відповідні служби та установи;
- сприяти зусиллям клієнтів у вирішенні власних проблем.

Особистість психолога відіграє суттєву роль у спілкуванні з людьми «третього» віку, у встановленні конструктивного діалогу, теплих, довірливих взаємостосунків. Люди похилого віку «відкриваються» спеціалісту, якщо відчують повагу, оптимізм. Почуття гумору, увагу та повагу до їхнього життєвого досвіду, уміння прислухатися до їхньої думки, зрозумілість, лаконічність повідомлень, активно слухати те, що «лежить на душі» (за І.Г. Малкіною-Пих).

Особливе значення в консультативній роботі з людьми похилого віку має комунікативна етика консультанта. Рівень комунікативної культури та комунікативна етика - взаємопов'язані поняття. Вони визначаються не тільки досконалістю окремих аспектів спілкування, а й гармонійним поєднанням розвитку елементів комунікативної культури. Тут ми хотіли б представити основні **етичні правила** для консультантів:

- бути прикладом особистої поведінки та роботи в інтересах клієнта;
- робити все можливе, щоб максимізувати незалежність клієнта;
- поважати приватне життя клієнта і зберігати конфіденційність всієї інформації, пов'язаної з клієнтом;
- діяти відповідно до цінностей, моралі та цілей своєї професії в ході своєї роботи.

Таким чином, консультанти, які працюють з людьми похилого віку, повинні мати наступні **елементи підготовки**:

- **мотиваційно-особистісна підготовка**. Цей компонент включає в себе всі загальні вимоги до професійної діяльності. Мотиваційно-особистісна готовність проявляється в ідейно-професійній спрямованості особистості та готовності до психологічної роботи з людьми похилого віку.

— **Інтелектуально-змістовна.** Фахівець має бути «озброєним» знаннями, які необхідні в галузі психологічної допомоги. Цей компонент проявляється через зовнішні професійні навички та компетенції;

— **Організаційно-дієва.** Для того, щоб забезпечити ефективне і задовільне психологічне консультування літніх клієнтів, необхідно дотримуватися певних вимог:

- повага до професійної діяльності консультанта;
- довіра до консультанта як до особистості;
- активна участь у консультативній взаємодії та у процесі вирішення проблеми;
- аналіз власної поведінки та ставлення до світу;
- перебування на рівні усвідомлених психічних процесів, станів і поведінки.

У соціальній роботі з людьми похилого віку, на думку Х.О. Порсевої, основними складовими концепції консультування є: 1) селекція (пошук специфічних елементів, які існують у житті людини протягом усього її життя і втрачаються з віком); 2) оптимізація (пошук резервних можливостей людини похилого віку); 3) компенсація (полягає у створенні елементів, що компенсують обмеження в адаптації до процесу старіння) [17].

Найважливішим аспектом формування психологічної позиції клієнта є готовність клієнта до змін з метою самокорекції та розвиток готовності до співпраці з психологом-консультантом.

Як відомо, консультативна бесіда є однією з основних форм роботи консультативної взаємодії.

Етапи консультативної бесіди з людьми похилого віку (за О.В. Хухлаєвою) мають змістовні та методичні особливості.

Етап І: підняття настрою.

Важливо починати роботу з підняття настрою літньої людини, оскільки, поганий настрій значно знижує ефективність психологічної допомоги. У багатьох випадках до психолога звертаються люди похилого

віку в депресивному стані. Депресія — це стан пригніченого настрою і незадоволення собою і навколишнім світом. Важливо, щоб консультант встановив контакт з клієнтом, підбадьорив його і повернув його ставлення до себе і світу в позитивне русло, для цього і необхідна низка спеціальних технік.

Етап II: Підвищення самооцінки: закріплення позитивного ставлення.

Самооцінка — це оцінка людиною себе як особистості, своїх здібностей, якостей і поведінки.

Негативні стереотипи старості та старіння в суспільстві впливають на те, як літні люди сприймають себе. Тому, надаючи психологічну допомогу, консультант повинен наводити об'єктивні позитивні факти, які дозволять людині знову повірити в себе.

Етап III: Формування позитивного образу старості як часу для відпочинку, улюблених занять і роздумів.

Консультант повинен переконати людину похилого віку, що старість — це час переваг у житті. Серед цих переваг — вільний час для улюблених занять, роздумів і життєвого досвіду. Звичайно, багато залежить від самої людини та її ставлення до старості. Клієнтів потрібно переконати, що кожен віковий період є важливим у житті, і що вони повинні сприймати і насолоджуватися життям відповідно до свого віку.

Етап IV Згадати і прокоментувати все приємне, що є в теперішній життєвій ситуації клієнта (літньої людини).

Консультант повинен спрямувати клієнта до позитивного погляду на життя, запрошуючи його згадати і розповісти про те, що йому подобається в його житті.

Стосунки між консультантом і літнім клієнтом можуть ускладнювати процес консультування в деяких ситуаціях. Труднощі можуть виникати через обставини, в яких опинилися літні люди, які багато прожили і мають великий досвід. Якщо літня людина має досвід спілкування з фахівцями, які

виконують свої обов'язки формально, не керуючись інтересами клієнта, може знадобитися час і терпіння для встановлення довіри.

Якщо клієнт закритий і не довіряє сторонній допомозі, бажано намагатися бути максимально логічним, давати чіткі пояснення і наводити конкретні факти.

У спілкуванні з людьми похилого віку потрібно вміти переключити їхню увагу, відволікти від проблеми і дозволити їм відновити розмову, коли їхній емоційний стан нормалізується.

З тривожними або недовірливими клієнтами важливо, щоб консультант показав, що він має велику силу і впевненість в собі і здатний передати цю впевненість іншим. Люди похилого віку з сильним почуттям недовіри реагуватимуть лише на спокійний і авторитетний дискурс.

Розглянемо деякі ситуації, в яких стосунки між консультантом і літнім клієнтом перешкоджають процесу консультування (за Кемпером):

Ситуація 1: Образ консультанта повністю ідеалізується, що може бути пов'язано з бажанням бути добрим опікуном або з думкою, що консультант може, або навіть повинен, вирішити всі проблеми клієнта.

Ситуація 2: Роль сина (або дочки) переноситься на консультанта. Таке сприйняття може виникнути і у старших людей, які не мають дітей.

Ситуація 3: Клієнт може стати агресивним по відношенню до консультанта, що може свідчити про сильний страх смерті або незадоволення своїм життям, яке переноситься на консультанта.

Консультант також може відчувати дискомфорт. Сприйняття літніх людей як рольової моделі для свого майбутнього може змусити консультанта відчувати себе невпевнено і шукати захисту в різні способи. Особливу увагу слід звернути на ставлення літніх людей до консультування:

— відмова від допомоги, недовіра до консультантів, що пояснюється небажанням довіряти незнайомим людям;

— психологічна установка, бажання, нав'язлива ідея отримати якомога більше послуг від консультанта, перекласти на нього всі свої проблеми;

- незадоволеність власними життєвими обставинами переноситься на консультанта;
- консультант сприймається як відповідальний за психічне та фізичне здоров'я клієнта;
- негативізм, критика та агресивність з боку клієнта по відношенню до консультанта;
- конфлікт особистих цінностей між консультантом і клієнтом;
- особиста прив'язаність до консультанта;
- відсутність авторитету у консультанта по відношенню до клієнтів старшого віку.

Труднощі, з якими стикаються консультанти в роботі з літніми клієнтами:

- нерозуміння консультантом внутрішньої психологічної позиції клієнта;
- труднощі в управлінні комунікацією з клієнтом;
- труднощі в умінні консультанта відновлювати контакт з клієнтом в залежності від ситуації;
- труднощі у створенні сприятливого психологічного клімату;
- труднощі в корекції міжособистісних стосунків.

Психологічна допомога необхідна мешканцям будинків для самотніх людей похилого віку, однак на жаль, штатна одиниця психолога не завжди є в цих закладах. Психолог вкрай корисний, адже він допоможе прийняти людині і свій вік, і свій статус, і змінений ритм життя, зосередитись на радощах, які доступні. Особлива роль психолога належить спілкуванню з близькими і рідними старої людини, яка мешкає у відповідному закладі (якщо такі є). Фахівець розкаже, як спілкуватися із старою людиною, що відбувається із її психологічним станом, тощо. Така співпраця дуже корисна як для рідних так і для старої людини.

Особлива місія належить психологу в повідомленні родичів людини, яка мешкає в будинку інтернаті, про її смерть, виявляючи емпатійність, коректність, надану психологічну допомогу у горюванні.

Одним із важливих завдань психолога є те, щоб доступно пояснити людині похилого віку, що пенсійний вік – це також продовження особистісного розвитку, це новий життєвий досвід.

Загалом можна сказати, що особливості консультативної роботи з людьми похилого віку, з точки зору сучасної науки про старість і старіння, полягають у полегшенні адаптації до нового етапу життя, формуванні оптимістичного ставлення до нових життєвих обставин, максимальному використанні позитивних аспектів наявного досвіду та зосередженні на улюблених заняттях.

Життя – це низка ситуацій, характер та ефективне розв’язання, яких визначають особливості розвитку людини!

Приймайте, любіть себе у будь-якому віці, адже це ВИ і ВАШЕ ЖИТТЯ, а вони є найвищою цінністю на Землі!

**РОЗДІЛ VI. Психологічна допомога людям похилого віку в
складних життєвих ситуаціях
(методичні рекомендації «Моя мета — ЖИТТЯ»)**

6.1. Самотність

Однією з психологічних особливостей людей похилого віку є самотність. Самотність може стати особливо складною проблемою, оскільки люди такого віку можуть мати менше можливостей для соціальної взаємодії та розваг, ніж молодші люди. На жаль, часто це пов'язано з частковою відсутністю спілкування, недостатньою увагою з боку близьких, неможливістю вести звичний спосіб життя... Часто на це є об'єктивні причини.

Різниця поколінь, наприклад, нерозуміння своїх дітей чи онуків також сприяють виникненню почуття самотності. Окрім того, у них менше друзів-однолітків і часто немає нікого, з ким вони могли б поділитися своїми почуттями або часто вони залишаються незрозумілими. Це призводить до відчуття самотності та емоційної травми.

Ось кілька рекомендацій, які можуть допомогти подолати самотність у людей похилого віку:

1. ***Розвивайте соціальні зв'язки.*** Спробуйте знайти способи зустрічатися зі своїми друзями, рідними та іншими людьми, які вам подобаються. Це може бути щотижневий обід або кава зі старими друзями, похід у центр спільноти, де ви можете знайти людей з подібними інтересами.

2. ***Долучайтеся до групи.*** Знайдіть групу, яка займається чимось, що вам подобається, наприклад, групу за інтересами, клуб пенсіонерів або волонтерську групу. Це може допомогти вам знайти нових друзів та зайнятися цікавими речами.

3. ***Подорожуйте.*** Якщо у вас є можливість, спробуйте подорожувати. Це може бути подорож до іншої країни або відпочинок в готелі біля озера. Подорожі можуть допомогти вам знайти нові враження та зустріти нових людей.

4. ***Розвивайте нові інтереси.*** Знайдіть нові хобі або захоплення, які вам подобаються. Це може бути все, що вам подобається - від малювання до готування. Розвиток нових інтересів може допомогти вам знайти людей з подібними інтересами та зайнятися цікавими речами.

5. ***Перегляньте свій розклад.*** Спробуйте переглянути свій розклад та знайти час для занять тим, що вам подобається, або для зустрічі з близькими людьми.

6.2 «Я вийшла на пенсію, що ж тепер робити. Для мене це —стрес!»

Вихід на пенсію — найважливіша зміна статусу в житті людини. Робота організовує життя людей і визначає їхній розпорядок дня. Робота яка пов'язана з колегами та багатьма іншими джерелами комунікації, сприяє розподілу соціальних ролей і функцій та підтримує особисту ідентичність. Для певної групи людей, вихід на пенсію — це величезний стрес, відчуття порожнечі, втрати сенсу життя, непотрібності, людина залишається сама з собою із відчуттям «за бортом».

Характер виходу на пенсію та адаптації до нових життєвих обставин залежить від таких факторів, як : економічний статус, фізичне здоров'я, соціокультурний розвиток, ставлення до навколишнього середовища та потреби в задоволенні від роботи.

Питання вільного часу виникають не одразу після виходу на пенсію, людям доводиться робити вибір відповідно до своїх цілей і прагнень, розробляти шляхи подолання перешкод і нові способи поведінки в нових ситуаціях. Кожна літня людина сама конструює соціальну реальність виходу на пенсію. Вихід на пенсію може бути дуже складним, якщо він є раптовим або якщо особистість людини тісно пов'язана з її професійною роллю.

Пам'ятайте, Ви — творчий організатор свого життя, в тому числі і дозвілля. Це означає творчо використовувати час під назвою «Життя» на кожному віковому періоді, оскільки це впливає позитивно і на настрій, і на здоров'я, іншими словами підвищує якість життя (суб'єктивний аспект).

Через кілька років після виходу на пенсію ставлення людей до життя кардинально змінюється. Доведено, що здорові чоловіки, які не хотіли виходити на пенсію, втрачають задоволення від життя, відсторонюються від суспільства, відчувають злість і відчай. Однак з часом вони зазвичай оговтуються від цієї ситуації і починають сприймати життя так само, як і до виходу на пенсію. У тих людей, хто припинив працювати через хворобу, рідко покращується стан, навіть у ситуаціях, коли вони мріяли про вихід на пенсію.

Думки сумні, адже «я на пенсії, а в мене є знання, досвід, сили працювати, колектив працює далі, а я сиджу одна вдома. Так, важко прийняти, що «корабель» пішов далі і без мене команда – мій колектив продовжує ефективно працювати!».

Треба філософськи підійти до думки: « Я на пенсії, відчуваю порожнечу...». Оскільки є відчуття «порожнечі» подумайте, це «добре» і це «погано». Занотуйте. Тепер подивіться на ситуацію по-новому, наприклад, «увімкни» фантазію і уяви, що ти піднявся на вершину гори, і подивись на ситуацію з висоти! Які враження, який огляд! Відкривається зовсім інший вид. Подумай, якщо є порожнеча, значить її можна власноруч заповнити чимось пізнавальним, цікавим. Намалюйте, чим ви би бажали заповнити цю порожнечу, якими справами, яким психологічним змістом ви заповнете свій життєвий теперішній простір, приділите уваги, час собі, тобто заповнити своє життя цікавим змістом – це шлях до задоволення собою, своїм життям (головний принцип людського життя), в такому разі лібідо – сили життя, наповнюються життєвою енергією, силою. Дайте собі відповіді:

- я можу поставити мету, чого я хочу;
- чого я хочу через рік;
- для чого, для якої справи, звільнився мій час;
- який спосіб життя надасть мені наснагу та задоволення;
- що я хочу мати;
- що я можу зробити для себе;

— що має бути в мене, щоб я відчувала себе впевнено, відчувала задоволення собою, своїм життям;

— яке гасло мого теперішнього життя, кожного дня;

— я живу з радістю в серці «тут і зараз» - моє задоволення від сьогодні (неділі місяця).

Мій теперішній час — час для мого особистісного розвитку, одягання найулюбленіших суконь, куштування обіду з найулюбленішого посуду, це час коли я «купаюсь» у своїх хобі, захоплююсь вирощуванням квітів і я на своєму городі — царівна, чародійка. Я потрібна квітам, ми друзі, ми отримуємо задоволення один від одного. Тепер в мене є час на те, що бажає моє серце. Моя сила, стабільність, впевненість всередині мене, це мої психологічні опори! Я у будь-якому віці — творчий організатор свого життя. Тільки я сама визначаю, в якому стані мені знаходитися — в пасивному, песимістичному, чи в стані життєлюбства, займати активну життєву позицію, відкривати двері, як можливість, в різні художні гуртки, клуби за інтересами, спортивно-оздоровчі секції, танцювальні центри для тих, кому за 60, в університет третього віку, у спільноту, яка відповідає моїм цінностям, тощо.

Пам'ятайте! Вихід на пенсію вимагає суттєвої перебудови способу власного життя та особистості. Людині варто:

1) «зменшити свої оберти»;

2) вміти планувати своє життя заздалегідь — коли ще на горизонті не з'явився новий етап в житті — пенсія;

3) не варто очікувати пенсійний період, оскільки очікування виштовхує людину заздалегідь з комфортного стану;

4) важливо, зберігати контакт з активним життям, кожного пенсійного дня.

5) жити за принципом «тут і зараз» та відповісти на запитання: «Що зараз зі мною відбувається, що я зараз роблю, відчуваю?»;

6) переключати увагу на комфортні справи, речі, стани.

Ті, хто краще підготовлений до виходу на пенсію, з більшою ймовірністю сприймають зміни позитивно і легше адаптуються.

Для людей похилого віку, які на пенсії і не працюють, може бути важко знайти новий спосіб життя і відчувати себе корисними та задоволеними.

Рекомендації, які допоможуть зберегти позитивний настрій і зайнятість:

1. ***Збережіть ритм дня.*** Важливо зберегти ритм дня, навіть якщо ви не працюєте. Створіть для себе розклад, що включає здоровий сон, здорове харчування та регулярну фізичну активність. Це допоможе зберегти вас у формі та покращити настрій.

2. ***Знайдіть нові захоплення.*** Спробуйте знайти нові захоплення, які захоплюють вас. Це може бути все, що ви бажаєте: читання книг, малювання, готування, розв'язування кросвордів та багато іншого. Це допоможе зайняти вас та зберегти мозкову активність.

3. ***Займіться волонтерством.*** Волонтерство може бути чудовою можливістю відчути себе корисним та допомогти іншим людям. Знайдіть організації, які потребують волонтерів, та зареєструйтеся. Волонтерство допоможе знайти нові друзі та дати вам змогу зробити щось корисне.

4. ***Навчайтеся новому.*** Беріть участь у лекціях, семінарах та інших навчальних заходах, що допоможуть вам підтримувати і розвивати свій розум.

5. ***Займайтеся доглядом за садом*** Робота в саду може бути приємною та корисною, а також забезпечити контакт з природою та розширити соціальні зв'язки.

6. ***Подорожуйте.*** Подорожі можуть бути дивовижними досвідами, особливо якщо ви вільні від роботи та забезпечені фінансами. Спробуйте відвідати нові місця та знайомитися з новими культурами.

7. ***Знайомтесь з новими людьми.*** Знайомство з новими людьми може бути дуже цікавим та збагачувальним досвідом. Ви можете знайти нових друзів.

Зверніть увагу! Я. Стюарт-Гамільтон наголошує, що вихід на пенсію легше сприймається жінками, ніж чоловіками. Це пояснюється тим, що жінки включаються, доречі, як і раніш, в домашні клопоти, догляд за онуками, ведуть господарство. Саме тому, таким жінкам легше сприймати пенсійний період свого життя, ніж жінкам, які соціально-спрямовані, націлені на кар'єру, які присвятили себе професії і не створили сім'ю.

Чоловіки важче «зустрічають» пенсію, для них виробництво, соціальна роль робітника, керівника — надто значущі!

Загалом, багато людей, які не готові сприймати себе в статусі пенсіонера, їм важко змінити свою життєву позицію, установки, ідеалізований образ «Я — молодий, гарний фахівець» або «Я — чудовий професіонал, маю знання і можу на повну силу працювати!».

Варто психологічно готувати себе і прийняти це — свою пенсію! Заздалегідь необхідно спланувати чим займатиметься в цей період. Життя продовжується!

6.3. Переживання втрати близької людини

Втрата близької людини може бути дуже болісним і складним досвідом, особливо для людей похилого віку, які можуть вже бути більш чутливі до цієї теми.

Для багатьох цей період є надзвичайно складним, пов'язаним зі значними змінами у повсякденному житті та ризиком соціальної ізоляції. Втім, певна кількість літніх людей після смерті чоловіка чи дружини отримують повний контроль над своїм життям. Особливо це стосується тих, хто раніше доглядав за хворим чоловіком або дружиною.

Дослідження показують, що кількість жінок, які повторно виходять заміж після смерті одного з чоловіків, набагато менша, ніж чоловіків. Деякі жінки навіть у зрілому віці відчують болісну тривогу, пов'язану зі страхом вдовства у випадках, коли їхні чоловіки старші.

Одинокі вдови стикаються з різними практичними та психологічними проблемами. Їм доводиться вести домашнє господарство, підтримувати соціальні зв'язки і самостійно приймати фінансові рішення. Деякі з них легко справляються з цими завданнями, тоді як інші стикаються з великими труднощами, якщо ці завдання раніше виконував їхній партнер.

Ось декілька рекомендацій, які можуть допомогти подолати втрату:

1. ***Дозвольте собі пройти через процес жалоби.*** Дозвольте собі відчути та висловити свої почуття, будь то сум, біль, гнів або нездатність прийняти реальність. Це може допомогти вам почуватися краще і рухатися далі.
2. ***Шукайте підтримку.*** Зверніться до родини, друзів, клінічного психолога або крізь групу підтримки. Інші можуть допомогти вам пережити цей важкий час та допомогти зняти вам стрес.
3. ***Займіться самопізнанням.*** Подумайте про свої власні потреби та ресурси. Розуміння власної внутрішньої суті, своїх переконань та цінностей може допомогти вам знайти сенс у житті після втрати.
4. ***Намагайтеся зберегти пам'ять про ту людину.*** Збережіть фотографії, пам'ятні предмети, альбоми та інші речі, що допоможуть вам зберегти пам'ять про людину, яку ви втратили. Допоможе це заспокоїти біль та згадати кращі моменти.
5. ***Дайте собі час на відновлення:*** Після втрати близької людини не поспішайте зі змінами у житті. Дайте собі час відновитися, відновити емоційний баланс та знайти свій шлях в житті заново.

6.4. «Батьки та діти» Життєві конфлікти

Відносини між батьками та дітьми можуть бути складними і довгими, особливо у людей похилого віку, які можуть мати багато життєвого досвіду і багато років спілкування зі своїми дітьми.

Рекомендації, які можуть допомогти зменшити конфлікти та покращити взаємини:

1. ***Спілкуйтеся відкрито та чесно.*** Спробуйте зберегти відкритий та чесний діалог зі своїми дітьми, дізнайтеся, як вони ставляться до ваших дій та рішень. Важливо слухати один одного та проявляти зацікавленість у думках та почуттях іншої сторони.

2. ***Запропонуйте компроміси.*** Якщо виникають конфлікти, спробуйте знайти компроміс, щоб обидві сторони могли відчувати себе задоволеними. Діти можуть бути більш гнучкими в розв'язанні конфліктів, але і вам як батьку потрібно знайти компромісні рішення.

3. ***Розумійте границі.*** Розумійте свої власні границі, а також границі дітей. Пам'ятайте, що ваші діти є самостійними дорослими і мають право на свої власні рішення та життєві плани.

4. ***Не протиставляйте одне одному.*** Намагайтеся не протиставляти одне одному своїх дітей. Кожна дитина є унікальною особистістю, з власними думками та переконаннями, і важливо приймати це.

5. ***Знаходьте час для спілкування.*** Знайдіть час для спілкування зі своїми дітьми, навіть якщо вони вже дорослі і мають свої власні родини. Це може бути корисним для підтримки міцного зв'язку. Використовуйте технології, такі як відеозв'язок, щоб зберігати зв'язок, коли ви не можете зустрітися особисто.

6.5. Коли бабуся / дідусь тебе сварять.

Перш за все, треба розуміти, що частіше всього, таким чином вони заявляють: «Я так відчуваю себе потрібним, значущим, живим». Люди похилого віку зовсім, у більшості випадків, не бажають приймати свій вік, усвідомлювати, що вони вже їдуть, образно кажучи, «з ярмарки». Вони ще бажають бути експертними керівниками молодшого покоління. Похилі люди не бажають, знову ж таки, у своїй більшості, визнавати свої помилки, змінювати свою картину світу, звички, моделі поведінки, стереотипи.

Зверніть увагу! За будь-якою реакцією людини стоїть і її життєвий досвід, і знання, і внутрішні цінності, її персональна особистісна територія,

які вона захищає. Похила людина намагається зберегти свій статус в родині, у спілкуванні з молодим поколінням і таким чином відчуває себе так, нібито «я – сильна», «я – керую», «я – навчаю», «я – передаю свій досвід», «я – допомагаю не робити помилок», «я – дієва», «я - впливаю», «я маю авторитетний стиль», тощо.

Що ж робити молодим «пагонам»? Не вступати в сварку, намагатися переконати. Обійміть і скажіть: «Ти – мудра людина! Я прислухаюсь до твоїх слів, порад». Підіграйте бабусі / дідусю / батькам похилого віку! Не сперичайтесь з ними. Їм важливо, щоб вони бачили, відчували, що їх цінності молоде покоління поважає і від цього вони отримують позитивні емоції, впевненість в собі, відчуття потрібності.

Зверніть увагу! Людина похилого віку починає «бешкетувати», сваритися з різних причин, зокрема від самотності, безвиходдя, своєї непотрібності. Зрозуміло, що це дитяча поведінка!

Тому, уявіть, що перед вами людина, в якій її внутрішня дитина (его – стан «Я-дитина», за Е. Берном) налякана усвідомленням того, що її життя добігає фінального акорду, наближенням смерті, налякана власною старістю і в дзеркалі на неї дивиться стара людина!

Людям похилого віку варто зрозуміти і прийняти – життя не стоїть на місці, воно мчить вперед. Це означає, що час летить стрім галопом і так як було раніше, в їхньому житті, вже не буде. Навіть, коли вони самі були молоді, то бачили, як їхні погляди, цінності відрізнялися від поглядів, цінностей їхніх бабусь / дідусів!

6.6. Мій вільний час – час мого навчання.

Пенсійний вік – можливість надолужити знання, збагатити себе, свій внутрішній світ, йти в ногу з часом, тримати руку на «пульсі» життя!

Навчання – це психотерапія для людей похилого віку. Навіщо навчатися? Хіба потім треба відпрацьовувати суспільству? Ні, і ще раз ні! Навчатися варто усе життя, тому що саме життя, рухається вперед, воно

цікаве, різнобарвне і його цікаво, корисно пізнавати. І в цьому пізнанні, відкриваються інші грані самої людини, вона теж просувається вперед, вона відчуває себе в активній позиції – «Я-суб'єкт», «це я керую обставинами, подіями свого життя», «Я – змінюю себе і не відстаю від нових знань, від темпу життя», «Навчанням, я треную свій мозок, пам'ять, тому керую своїми емоціями, реакціями, стресом», «Я – молодець! Я вчусь все життя, для мене це корисно і цікаво! Я не нудьгую! Навчання допомагає мені виробляти нові звички, мій мозок пластичний, він любить вчитися! Я можу спілкуватися з молодим поколінням на рівних, адже я володію комп'ютерними знаннями, гаджетами, тощо! Для мене навчатися, значить активно жити, відчувати життя «тут і зараз»!

Загалом, «Університет III віку», створено з гуманістичних позицій – дати людині цікаво, пізнавально заповнити свій пенсійний час, пізнати, навчитися тому, на що не вистачало раніш часу (була сім'я, діти, робота, тощо).

Навчання дає людині відчуття потрібності, зацікавленості, пізнання нового. Це дуже важливо, оскільки увага людини похилого віку зосереджена не на хворобах, таблетках, а на цікавому, захоплюючому процесі – навчання, а воно більш ефективне, ніж навіть «крута» таблетка.

Навчання повертає в молодий вік – «Я - за партою!», значить омолоджує психологічно, емоційно людину, а це, в свою чергу, позитивно впливає і на фізичний стан!

«Хворіти та нудьгувати не маю часу! Треба бігти на заняття», «Я – молодець!», «Я - життєлюб».

6.7. Роздратованість на онуків.

Варто розуміти, що людина похилого віку знаходиться і фізично, і психологічно, і емоційно на іншому боці життя. Молоде покоління – онуки, вісники життя, це – саме бурхливе, радісне життя. Вони, кожен мить, нагадують їй її дитинство, молоді роки, які не повернуться.

Однак, є величезна «армія» бабусь, дідусів які обожають своїх онуків, бачать в них своє продовження, розуміють їх краще молодих батьків.

Так, усі ми різні, і по-різному сприймаємо свій вік, своє життя...

Головне для молодого покоління, розуміти, поважати вік людини і намагатися не сперечатися, а створити комфортний психоемоційний стан старої людини, не звертаючи увагу на її капризування, сварливість, роздратованість.

6.8. «Я дуже стара людина, мене не розуміють»

Людина «елегантного» віку (пізній геронтогенез), усвідомлює неминучість власної смерті і це суттєво впливає на її настрій, психосоматичний стан. Більшість людей негативно ставляться до старості, яка є передвісником «фіналу» людського життя. Життя людини в цей віковий період сповнене ламентациями: на інших людей, на світ. Людина, як правило, виявляє егоцентризм, який є причиною «вибуху» емоцій, які людина, не може стримувати. З такої ситуації, і це логічно, впливає негативна реакція з боку близьких їй людей, погіршуються міжособистісні стосунки, погіршуються стосунки між поколіннями.

Людині, в період пізнього геронтогенезу, яка розуміє, що на неї чекає, не завжди піде на розмову із психологом. Є такі, що замикаються, образно кажучи, «закриваються в собі», ведуть дуже закритий спосіб життя, їм можна запропонувати релігійні засоби, звісно, якщо це віруючі люди. Важливо розмовляти з людиною, тримати її за руки, погладжувати по голові, розпитати про її життя, дитинство (рефлексія), підтримувати теплий емоційний зв'язок, підкреслювати її потрібність дітям, онукам, вселяти віру, що вона оточена близькими, рідними людьми, які її люблять і завжди поряд з нею!

6.9. Говорять, що треба потурбуватися про себе, а я все життя турбувалася про інших. Чому час приділити увагу собі?

Біблійський вислів говорить: «Возлюби свого ближнього, як самого себе». Кожна людина має себе любити, і це не егоцентризм, це зріле доросле ставлення до себе, свого «Я», свого внутрішнього світу. Людина відповідає не лише за свої вчинки, а й за думки про себе, свою долю, стан свого здоров'я, психоемоційний настрій, тощо.

Якщо людина здорова, енергійна, вона корисна, вона може допомагати іншим, подавати приклад щасливої людини! Якщо внутрішній світ людини заповнений цікавим, корисним, відчуттям єдності з величезною системою під назвою «Всесвіт», тоді буде бажання віддавати, ділитися своїм добром, внутрішнім світлом з іншими і від цього ставати потрібною, щасливою!

6.10. «Ой, раніш моє життя було чудовим, коли я була молодою, а що тепер...?! Я весь час думаю про минуле своє життя»

Така ситуація вказує на те, що у людини похилого віку спостерігається підвищений інтерес до переживання свого минулого, до його переоцінки.

Важливо, щоб людина подякувала своєму минулому, проговорила це вголос, оскільки це є важливою властивістю психіки. Пояснить людині: «Важливо висловити, тобто перевести свої почуття те, що тривожить на мову слів, «вивантажити» це на зовні» (відбувається рефлексія).

Також, важливо, щоб людина проговорила те, що є позитивним, корисним в її актуальній життєвій ситуації (якщо фізичний стан дозволяє, то записати), спрямувала свої думки, на те, що життя триває і воно як і раніш чудове, адже «Я бачу, відчуваю сонечко, я в новому дні, я можу сприймати оточуючий світ у всій його красі», тощо.

Можна обговорити вислів: «Птах, який дивиться назад, вперед не летить». Розмова про те, що не варто ідеалізувати минуле і можна «озвучити» те, що до цього часу нікому не казав, тобто «розвантажити» себе.

Важливо пояснити, що корисним є філософське ставлення до життя, життєвого циклу людини, що варто жити із задоволенням «СЬОГОДНІ», «все робити сьогодні» — йди на прогулянку, зустрічайся з друзями, вишивай,

дивись улюблені фільми — тільки сьогодні отримуй задоволення, адже мудрі говорили: «Немає минулого, майбутнього, є тільки “зараз”». Тільки «СЬОГОДНІ» максимальна життєздатність, максимальна екзистенційність.

Людина може керувати своїми думками, емоціями, а значить може створювати позитивними думками і зону комфорту всередині себе. З цього випливає той факт, що сама людина спроможна робити себе щасливою на кожному етапі свого життєвого циклу, і з такого психологічно комфортного стану здатна приймати правильні рішення, розфарбовувати своє життя в яскраві кольори, бути цікавою сама для себе.

Скажіть собі: «Я дякую своєму минулому, оскільки воно дало мені..., навчило мене... . Я і раділа, і переживала, плакала і сміялась — я відчувала Життя, і в сльозах моїх і в радощах було ЖИТТЯ! І зараз я дякую життю, я захоплююсь життям, воно цікаве і я продовжую з ним в парі танцювати свій ВАЛЬС! Саме сьогодні я можу робити..., читати..., вільно розпоряджатися своїм часом для..., не поспішати..., а жити кожную хвилину свого життя із задоволенням!

Не має «завтра» і «вчора», є тільки «сьогодні» і це моя можливість, щоб...!

Я не втрачу можливість пізнавати себе в новому статусі і продовжувати пізнавати ЖИТТЯ — це цікава захоплююча, корисна справа!»

Теми для самостійного опрацювання.

Тема 1. Моделі освіти людей похилого віку: європейський досвід.

Освіта як спосіб подальшого розвитку і самореалізації особистості в похилому віці, її суспільного включення та продовження активної життєвої позиції. Самореалізація, самоактуалізація особистості за А. Маслоу. Порівняльний аналіз європейської моделі освіти людей похилого віку та вітчизняної. Освітня функція університету третього віку. Особливість нової моделі Університету третього віку. Освіта дорослих в Україні.

Тема 2. Навчання людей похилого віку як соціальний механізм протистояння стресам (психотерапевтичний процес).

Старість – складний, багатовимірний феномен. Вихід на пенсію – «Невроз відставки». Перманентний стрес – розрив людини похилого віку із суспільством, як емоційний та інформаційний стрес. Стратегія опанування (копінг) з перманентним стресом.

Фактор навчання у похилому віці за Б.Г. Ананьєвим. Розвиток особистості людини похилого віку, розвиток інтелекту – механізм протистояння інволюційним процесам.

Тема 3. Формування ціннісного ставлення до людей похилого віку як імператив сучасності.

Механізми конструювання, ставлення до старості. Офіційна ідеологія до людей похилого віку. Характеристика представлень – стереотипів про людей похилого віку. Люди похилого віку – одні з головних агентів соціалізації. Соціальна політика – формування позитивного, конструктивного образу старіння в соціумі.

Тема 4. Втрата як психотравма. Психологічний супровід у пізньому житті.

Психотравма. Види психотравмуючих ситуацій. Втрата як важка психотравмуюча ситуація. Психотравма у працях Тарабріної, Трубіциної, Дроздової, Фрейда. Особливості переживання важкої втрати. Симптоматика.

Кроки у роботі з подолання горя. Робота фахівців у стаціонарах, будинках людей похилого віку.

Тема 5. Потенційні можливості особистості в старості.

Життєвий шлях особистості. Старість – вік розвитку. Соціальна ситуація розвитку в старості.

Тема 6. Дорослі діти. Їхнє розуміння потреб похилих батьків.

Поняття «знаю і розумію» (за Ухтомським). Потреби, мотиви, ієрархія потреб (А. Маслоу). Взаєморозуміння: проблеми, досвід.

Тема 7. Сексуальне життя людей похилого віку.

Тема 8. Міжособистісне спілкування як компонент психічної діяльності у похилому віці.

Особистість. Спілкування. Види спілкування. Сенс життя. Емоційний компонент. Проблеми міжособистісного спілкування.

Тема 9. Суїцид, його прояви у людей похилого віку. Психологічна допомога.

Тема 10. Депресивні стани у людей пенсійного віку. Психологічна допомога.

Питання до самоперевірки

Теоретична частина

1. Дайте характеристику основним періодам геронтогенезу.
2. Психологічні особливості Я-концепції старої особи.
3. Психологічний стан людини, яка виходить на пенсію.
4. Охарактеризуйте особливості емоційної сфери людини пенсійного віку, емоційні переживання в старості.
5. Які фізіологічні обмеження виявляються в старості.
6. Які психотравмуючі ситуації найбільш впливають на старих людей.
7. Особливості інтелектуальної сфери людей похилого віку (пізнавальні процеси).
8. Особливості роботи психолога з людьми похилого віку.
9. Особливості психологічної допомоги людям похилого віку в термінальний період.
10. Охарактеризуйте теорії старіння і старості.
11. Охарактеризуйте особистість у пізньому періоді геронтогенезу.
12. Які найбільш характерні психічні стани в старості.
13. Охарактеризуйте психологічні підходи до старості.
14. Особливості психологічного консультування людей похилого віку (індивідуальна форма).
15. Вимоги до особистості, професійних якостей психолога, який працює з людьми похилого віку.

Практична частина

1. Візьміть інтерв'ю у людей похилого віку про їх ставлення до теперішнього життя, який уклад життя людей у порівнянні з їхньою молодістю. Які вони відчують проблеми, в чому вони полягають, які очікування від сім'ї, життя. Сплануйте, за однією з проблем, план (сценарій) психологічної допомоги людям похилого віку.

Література

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская – М.: Мысль, 1991. – С. 155.
2. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л.И. Анцыферова — М.: издательство "Институт психологии РАН", 2006.
3. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: [навч. посібник] / О.Ф. Бондаренко. - Харків: Фоліо, 1996. - 237 с.
4. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: [навчальний посібник] / Світлана Васьківська. – К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
5. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи / С.В. Васьковская, П.П. Горностай. – К.: Вища школа, 1996. – 192 с.
6. Дюмазедье Ж. Культурная революция свободного времени (реферат книги) // Культура в современном мире: опыт, проблемы, решения. Инф. сб. — Вып. 2. — М., 1991. — 92 с
7. Зінченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку: теоретичний аналіз проблеми / О. С. Зінченко // Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2015. – № 2. – С. 28–34.
8. Коваленко О.Г. Психологія міжособистісного спілкування осіб похилого віку : автореф. дисер на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук : 19.00.07 / О.Г. Коваленко; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. – К., 2016. – 45 с.
9. Литвиненко І. С., Прасол Д.В. Основи геронтопсихології / І.С. Литвиненко, Д.В. Прасол. – Миколаїв : Видавництво «Арнекс» , 2015. – 96 с.
10. Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 368 с.
11. Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 32- 38; № 2. – С. 15-17.
12. Мещан І.В. Емоційні проблеми людей похилого віку як предмет соціальної роботи: раціональний аспект / І.В. Мещан// Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. —2017. — Вип. 73. — С. 90–99
13. Михальська С. А. Психологічні особливості людей похилого віку / С. А. Михальська // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка інституту

психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 23. – С. 425–434.

14. Орлова Э.А. Введение в социальную и культурную антропологию. — М.: МГУК, 1994. — 214 с.

15. Петрова І. В. Особливості організації дозвілля у клубах людей похилого віку // Організація культурно-дозвільної діяльності в клубних закладах розвинених зарубіжних країн. — К.:УЦКД, НПБ, 1998. — 51 с.

16. Подорожний В.Г. Самотність як проблема людей похилого віку / В.Г. Подорожний // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – № 2 – С. 65-69.

17. Порсева Х.О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій осіб похилого віку : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Порсева Христина Олегівна ; Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. – Тернопіль, 2005. – 240 с

18. Рось Л. М. Психологічна допомога людям похилого віку // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2012. – Вип. 10. – С. 165-173.

19. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. – СПб.: Питер, 2002. – С. 126-149.

20. Франкл В. Человек в поисках смысла/ В. Франкл — М.: Прогресс, 1990. — 368с.

21. Якунин В.А. Педагогическая психология : учеб. пособие / В. А. Якунин. — [2-е изд.]. — СПб. : Изд-во В. А. Михайлова, 2000. — 349 с.

22. 10. A message from NRPA: Public policy, national programs, national awards, professional development // Park and Recreation. — 1998. — December. — P. 80 — 91.

23. 11. Intergenerational web sites and Resources / F. McCuire, J. M. McDonald // Parks and Recreation. — June. — 1998. — P. 28 — 33.

24. 12. Local Parks and the health of older adults: results of an exploratory study / L.Payne, B.Orsega-Smith, G.Godbey // Park and Recreation. — 1998. — October. — P. 64 — 70.

25. 13. NRPA representative maintaining momentum // Parks and Recreation. — 1999. — January. — P. 2.

26. Tune in, turn of //Parks and Recreation. -1999. — March. — P.30.



Литвиненко Ірина Сергіївна – доктор філософії в галузі соціальних та поведінкових наук, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету психології (2008-2012 рр.), завідувачка кафедри загальної та вікової психології Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського (2003-2015 рр.).

Керівник наукового колективу, який працює над проблематикою професійної підготовки практикуючих психологів у сучасних реаліях українського суспільства (2012-2014; 2016, 2023 рр.), надання психологічної допомоги дітям дошкільного, молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючі ситуації (2015-2017 рр.) психологічні детермінанти безпеки освітнього середовища закладів загальної середньої освіти (2018-2022 рр.).

Голова місцевого осередку Української асоціації організаційних психологів та психологів праці (УАОППП) на базі Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

Автор понад 90 наукових статей (фахові наукові видання, міжнародні періодичні видання, які включені до науко-метричних баз Index Copernicus, SCOPUS).

Сфера наукових інтересів: педагогічна та вікова психологія, психологія травмуючи ситуацій, психологія Дитинства, психологія навчання, кризове психологічне консультування.

Переможець конкурсу освітніх технологій, проведеного журналом МОН України «Дошкільне виховання» (2007, 2008, 2009, 2012, 2015, 2017, 2020 рр.).

Кращий педагогічний працівник Миколаївської області у номінації «Вища освіта» (2012р.). Практикуючий психолог.

Докторське наукове дослідження присвячене проблематиці індивідуалізації, диференціації професійної підготовки майбутніх психологів. Тісно співпрацює із науковцями Польщі.

Навчальне видання

ЛИТВИНЕНКО І. С.

**ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ
ТА ПСИХОЛОГІЯ
ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ**

(кредит: «Психологічна допомога людям похилого віку
у складних життєвих ситуаціях»)

Навчально-методичний посібник

*Формат 60×84¹/₁₆. Умовн. друк. арк. 5,0.
Тираж 100 пр. Зам. № 729-159.*

ВИГОТОВЛЮВАЧ

Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г. В.
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.
Свідоцтво МК № 11 від 26.01.2007 р.

