

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**навчальної дисципліни «Психологічне консультування в  
мультикультуральному суспільстві»  
обов'язкових компонент освітньої програми  
другого (магістерського) рівня вищої освіти**

**053 Психологія (практична психологія)**

**за темою №2. Консультування літніх людей**

**Харків 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол № 7 від 30.08.2023

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол № 7 от 25.08.2023

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол № 7 від 29.08.2023

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології  
Протокол № 8 від 15.08.2023

**Розробник:**

Доцент кафедри соціології та психології, канд. психол.наук, доцент Чепіга  
Л.П.

**Рецензенти:**

1. Доцент кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих Української інженерно-педагогічної академії, канд. психол. наук, доцент Казарова А.М.
2. Професор кафедри соціології і психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор соціологічних наук, професор Нечітайло І. С.

## ЛЕКЦІЯ 2. КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

### План лекції

1. Похилий вік.
2. Потреби літніх людей.
3. Теорії «відносності» старіння.
4. Консультування літніх людей.
5. Старіння і специфічні зміни емоційної сфери.
6. Основні типи пристосування до старості

### Рекомендована література

#### Основна література:

1. Вієвський А. Лікування наркозалежності в Україні та оцінка його ефективності. Звіт про дослідження. Київ, 2008. 78 с.
2. Завадська Л. Профілактика адиктивної поведінки. Соціальна педагогіка. 1999. № 1. С. 105–111.
3. Міняйло В. Ю.. Психологічне консультування: робота з кризовими і проблемними ситуаціями. - 2-е вид., Стер. - М.: Сенс. - 182 с., 2005
4. Handbook of multicultural counseling. (2001) Ed. by Ponterotto J.G., Casas J.M., Suzuki L.A., & Alexander C.M. (2nd ed.), Thousand Oaks, CA: Sage.
5. Handbook of multicultural competence for counseling and psychology. (2003) Ed. by Pope-Davis D.B., Coleman H.L.K., Liu W.M., & Toporek R.L. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
6. Sue, D.W., Ivey, A.I., Pederson, P.B. (1996) A Theory of Multicultural Counseling & Therapy, Pacific Grove:Brooks/Cole.

#### Допоміжна література:

7. Ivey A.E., D'Andrea M., Ivey M.B. and Morgan, L.S. (2002). Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective, 5th ed. Boston, MA.: Allyn & Bacon.
8. Principles of Multicultural Counseling and Therapy. (2008) Ed. by Uwe P. Gielen, Juris G. Draguns, Jefferson M. Fish. — Routledge. — 488 p.
9. Coleman, E. (ed.) (1988) Integrated Identity for Gay Men and Lesbians: Psycho-therapeutic Approaches for Emotional Well-Being. New York: Harrington Park Press.
10. Coleman, E. (ed.) (1988) Integrated Identity for Gay Men and Lesbians: Psycho-therapeutic Approaches for Emotional Well-Being. New York: Harrington Park Press.

#### Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Пошукова система Google Академія (Google Scholar) - <http://scholar.google.com>

Розвиток традиційно визначається як будь-який вид систематичної зміни, що відбувається протягом усього життя і має кумулятивний характер.

Протягом життя розвиток індивідів відбувається на кількох рівнях: когнітивному, емоційному та фізичному.

Коли розвиток відбувається в межах очікуваних часових проміжків, як це відбувається з фізичним зростанням у дитячі роки, індивіди зазвичай стикаються лише з незначними проблемами переходу і коригування, якщо вони мають якісь труднощі взагалі. Проте, якщо темп життя прискорюється чи сповільнюється чи очікувані події зовсім не відбуваються, це негативно впливає на благополуччя людей. Наприклад, якщо до юнацького віку індивіди не виробляють позитивної самооцінки, це може призвести до делінквентної та неадекватної поведінки. Такі теоретики, як Жан Піаже, Лоренс Кольберг, Ерік Еріксон, Керол Гілліган та Ненсі Шлоссберг, зверталися до проблем, пов'язаних зі стадіями розвитку, починаючи від грудного віку до старості.

Літніми визначаються люди старше 65 років. Починаючи з 1935 року вік 65 років вважається початком періоду старіння. Закон 1935 (США) про соціальний захист визнав 65 років тим віком, коли люди можуть виходити на заслужений відпочинок і отримувати пенсію.

У середині 1970-х років Блейк звернув увагу консультантів на нестачу зацікавленості у консультуванні людей похилого віку, відзначаючи також брак статей з консультування цієї групи та дефіцит програм підготовки консультантів, які пропонують факультативний курс з цієї теми. До середини 80-х років ситуація змінилася. Ґрунтуючись на національному опитуванні, Майєрс повідомив, що 36% усіх програм консультування запропонували один або більше курсів роботи з літніми і що це число продовжує збільшуватися, так само як і кількість нових досліджень з проблем літніх людей. Крім того, 1992 року геронтологічне консультування стало спеціалізованою областю, регульованою Національною радою сертифікованих консультантів.

#### Літній вік

У різний час пропонувалося кілька значних теорій старіння, багато з яких мають комплексний (багатомірний) характер. Біррен, Шайє та Гетц розглядають старіння з біологічної, психологічної та соціальної точок зору, визнаючи, що цей багатовимірний процес може відбуватися нерівномірно. Старіння є природним етапом розвитку. Люди, у міру свого дорослішання, мають вирішувати специфічні завдання. Наприклад, Еріксон розглядає середню і пізню дорослість як час, коли індивід повинен або розвинути в собі усвідомлення своєї продуктивності та повноти самореалізації, або стати інертним і зневіреним. Юнг вважав, що духовність є областю, яку здатні досягнути лише люди старше 40 років.

Нейгартен, аналізуючи розвиток у літньому віці, виділяє у ньому два основних періоди.

Люди молодшого літнього віку — між 55 та 75 роками — ще залишаються рухливими, активними фізично, розумово та соціально, незалежно від того, виходять вони на пенсію чи ні.

Люди старшого похилого віку – це люди після 75 років, чия фізична активність є значною мірою обмеженою. Результати вікового спаду зазвичай очевидніші у другому періоді старості, хоча процес старіння проходить у різних людей по-різному.

Незважаючи на зростання співчуття до проблем літніх людей і постійне збільшення кількості людей старшого віку, люди похилого віку стикаються з різними забобонами і упередженнями. Наприклад, «літнім часто навішують невтішні ярлики, такі як "старий, розсіяний і безпорадний"». Ці негативні установки та стереотипи, відомі як ейджизм, перешкоджають встановленню відносин взаєморозуміння з людьми різних вікових груп та іноді призводять до прямої дискримінації. На жаль, люди, стаючи старшими, часто не визнають власного старіння і бояться його. Це явище Фрідана називає «містика віку». Навіть консультанти не мають імунітету до таких установок.

#### Потреби людей похилого віку

При переході від зрілого віку до статусу літнього громадянина люди змушені займатися вирішенням різних непростих проблем, включаючи проблеми, пов'язані зі зміною фізичних можливостей, соціальних ролей і відносин. Багато з цих змін потенційно здатні спровокувати особистісну кризу. Пулвіно та Коланджело стверджують, що потреби розвитку старшого похилого віку, можливо, поступаються лише запитам маленьких дітей. Старші люди похилого віку повинні навчитися успішно справлятися: 1) зі смертю друзів і подружжя; 2) зі зменшенням фізичної сили; 3) з виходом на пенсію та зменшенням доходу; 4) з великою кількістю вільного часу та з необхідністю придбання нових друзів; освоєнням нових соціальних ролей, 6) з взаємодіями з дітьми, що вирости, і 7) зі зміною навколишнього оточення або його створенням.

Деякі з неминучих змін, пов'язаних зі старінням, є поступовими, наприклад, зниження фізичної сили. Інші є різкими, наприклад, смерть. Загалом старіння — це час як «позитивних, так і негативних переходів та змін».

Позитивні зміни для людей похилого віку бувають пов'язані з придбаннями, наприклад такими, як поява онуків або отримання знижок на покупки.

Зміни, пов'язані з великими втратами, такими як смерть чоловіка (дружини), втрата роботи, тяжкі захворювання, є причиною сильного стресу. У цих ситуаціях багато людей похилого віку тримаються з останніх сил, оскільки відчують величезний дефіцит у підтримці групи людей, рівних за соціальним та віковим статусом, до якої вони могли б звернутися зі своїми прикростями та емоційними проблемами.

До основних проблем старіння відносяться: самотність, фізична хвороба, вихід на пенсію, важкі втрати і погане ставлення. Крім того, з віком люди стають більш схильні до психозів. Близько 30% пацієнтів у психіатричних лікарнях – це люди похилого віку. Приблизно 25% всіх виявлених самогубств скоюються чоловіками старше 60 років (при цьому більш схильними до суїциду виявляються білі). Жорстоке поводження з

літніми в сім'ї — «будь-яка форма неправильного поводження з літніми з боку тих, хто має з ними особливі стосунки», зокрема відсутність турботи, також є джерелом проблем.

### ТЕОРІЇ «ВІДНОСНОСТІ» СТАРІННЯ

Перша теорія: Сучасна психогеронтологія спростовує медико-біологічну позицію, що існувала раніше, у зв'язку з якою в похилому віці обов'язково відбувається психологічна деградація людей, зниження продуктивності їх свідомості, що пов'язувалося з функціональними та органічними патологічними змінами мозку. Сучасна нейропсихологія стверджує, що немає однозначного зв'язку між ступенем ураження мозку людини та можливостями її інтелекту. У практиці цих фахівців досить багато випадків, коли при великому порушенні мозкових тканин особистість людини виявляється збереженою, і більше того, людина демонструє свою непересічність та творчу активність. Тому вікові зміни нервових клітин (як і решти органіки) не є підставою для того, щоб вважати пізній вік періодом «згасання» в психологічному, духовному сенсі. Отже, фізіологічні процеси, що відбуваються в старості, можуть лише частково впливати на Я-концепцію особистості, а саме тоді, коли з якихось особистісних причин відбувається фіксація уваги людини на такі прояви її тіла. Якоюсь мірою це може бути пов'язане з тим особистісним утворенням, яке в сучасній медико-психологічній лексиці позначають як «внутрішню картину хвороби».

Друга теорія може бути позначена як діяльнісний підхід розвитку особистості. Його представники - Р. Хейвігхерст, Г. Кремпен, Ф. Хейл та ін. Суть цього підходу така: люди своїми діями змінюють власне оточення, розвивають здатність справлятися з важкими ситуаціями, прокладають свій життєвий шлях. Діяльне життя виступає умовою поступального розвитку особистості в пізні роки.

Представники третьої теорії вважають одним із вельми важливих факторів актуалізації потенцій суб'єкта його здатність протистояти поширеним у суспільстві негативним стереотипам старості.

Раніше ми вже виокремлювали деякі з таких стереотипів. Психологи описують й інші негативні шаблони: наприклад, мудрість, що хибно розуміється, як відсторонене ставлення старої людини до суспільного життя, її «занурення в думки про вічне» і т. п. «Потрібно відкинути несприятливий соціальний стереотип старості, який вводить в оману і проголошує мудрими пасивні позиції, які замикаються у сфері рефлексії та орієнтовані на статику» (цит. по: Анциферова Л. І., 1995).

На людину, яка вийшла на пенсію, так і не добившись високого становища в суспільстві, демобілізує діє її переконання в тому, що вона прожила «маленьке» життя. Обговорюючи проблему критеріїв величчя людини, Е. Фромм приходить до наступного висновку: «Звичайна людина, яка справляється із завданнями, які ставить перед нею становище в суспільстві та сім'ї, незважаючи на своє "маленьке життя", більш "велика", ніж "великий" державний діяч, чиї аморальні рішення можуть нести непоправне зло» (Фромм Еге., 1992, з. 172).

У старості людиною рухає прагнення інтегрувати своє минуле, сьогодення та майбутнє, зрозуміти зв'язки між подіями власного життя. У пізні роки потреба виробити цілісний погляд на своє життя стає особливо наполегливою.

До умов, що допомагають особистості ефективно інтегрувати своє життя, належать: успішне вирішення індивідом нормативних криз і конфліктів, вироблення ним адаптивних особистісних властивостей, вміння отримувати корисні уроки з минулих невдач, здатність акумулювати енергетичний потенціал усіх пройдених стадій.

#### Консультування людей похилого віку

Більшість консультантів, зацікавлених у роботі з людьми похилого віку, потребують додаткового професійного навчання за цією спеціальністю. Багато хто просто не розуміє вікової специфіки літніх людей і з цієї причини не працює з ними. Це може бути особливо справедливо щодо нових явищ, пов'язаних із цим віком, наприклад, таких як виховання онуків. У подібних ситуаціях можуть знадобитися комплексні (багаторівневі) послуги консультування, наприклад, пряма програма допомоги (пряме втручання), така як програма навчання новим навичкам та копінг-стратегіям. Крім того, можуть бути потрібні непрямі підтримуючі втручання, такі як групи підтримки дідусів і бабусь, групи підтримки сім'ї.

Інша причина того, що люди похилого віку не отримують достатньої уваги від фахівців у галузі психічного здоров'я, — це «інвестиційний синдром», описаний Коланджело і Пулвіно. Згідно з цими авторами, деякі консультанти вважають, що свій час та енергію краще витратити на роботу з молодшими людьми, «які можуть зрештою принести користь суспільству». Професіонали, що підтримують цю установку, розраховують на майбутні прибутки від молодих людей або просто дезінформовані щодо змін стану літніх людей.

Третя причина того, що люди старшого покоління не можуть отримати належної уваги від фахівців у галузі психічного здоров'я, — ірраціональний страх старості та психологічне дистанціювання від людей похилого віку, викликане цим страхом.

#### СТАРІННЯ І СПЕЦИФІЧНІ ЗМІНИ ЕМОЦІОНАЛЬНОЇ СФЕРИ

Природно, що з періоду пізньої дорослості характерні специфічні зміни, зокрема й у емоційній сфері. Як правило, це неконтрольоване посилення афективних реакцій (сильне нервово збудження) людини, зі схильністю до безпричинного смутку, сльозливості. Приводом для реакції може послужити фільм про минулі часи (не тому, що шкода ці часи, а шкода себе в цих часах) або розбита чайна чашка (і знову не чашки шкода, а того, що разом з нею йде щось пам'ятне) (Альперович Ст Д., 1998).

Кожна людина підходить до підсумкової межі зі своїм вантажем помилок та розчарувань, але як мінімум два аргументи на користь життя є спільними для багатьох.

По-перше, життя закінчується значно раніше за фізичну смерть людини, якщо вона перестає радіти сьогоденню і вірити в завтрашній.

По-друге, набагато краще враховувати удачі та успіхи і постаратися не згадувати образи, промахи та удари долі. Якщо людина дожила до солідного віку — це вже вдача. Люди похилого віку, які замислюються про своє призначення, не можуть не згадати про свої перемоги, навіть над собою.

Сорокарічні дослідження вчених Каліфорнійського університету показали, що люди, які володіють емоційною та психологічною стійкістю та активністю у 30 років, зберігають життєву енергію та у 70 років. Ті ж, хто був схильний до депресій, страхів, комплексу неповноцінності в молодості, залишаються такими ж до кінця днів.

Старіння може по-різному позначатися на чоловіках і жінках: чоловіки стають більш пасивними і дозволяють виявляти риси характеру, більш властиві жінкам, тоді як літні жінки стають більш агресивними, практичними і владними.

Деякі дослідження виявили загальні тенденції схильності людей похилого віку до ексцентричності, зменшення чуйності, занурення в себе та зниження здатності справлятися зі складними ситуаціями. У старості більшість життєвих планів вже реалізовані чи втратили свою актуальність, а найпродуктивніші періоди життя залишилися у минулому. Тому саме минуле набуває для людини найбільшої цінності. «Якщо юнаки всі вимірюють надією,— писав ще Скалігер,— то люди похилого віку — минулим». Це положення знаходить підтвердження при дослідженні вікової динаміки емоційних процесів. У старості «ослаблення афективної сфери позбавляє барвистості та яскравості нові враження, звідси — прихильність людей похилого віку до минулого, влада спогадів» (Кронік А. А., Головаха Є. І., 2000)

## ОСНОВНІ ТИПИ ПРИСТОСУВАННЯ ДО СТАРОСТІ

Індивідуальна реакція людини на старіння може визначати як ступінь подальшого пристосування до нього, так і особливості розвитку особистості похилого віку (КрайгГ., 2000).

Британський психолог Д. Бромлей виділила п'ять типів пристосування людини до старості:

1. Конструктивна установка, коли людина внутрішньо врівноважена, спокійна, задоволена емоційними контактами з оточуючими, критична щодо самої себе, сповнена гумору та терпимості у спілкуванні з іншими. Вона сприймає старість як факт, що завершує її професійну кар'єру, оптимістично ставиться до життя, розглядає смерть як природне явище, не висловлюючи розпачу та жалю. Життєвий баланс такої людини цілком позитивний, вона з довірою розраховує на допомогу оточуючих.

2. Встановлення залежності властива індивідам, які виявляють пасивність і схильні до залежності від інших. Люди цієї категорії не мають високих життєвих прагнень та легко залишають професійні заняття. Сімейне середовище забезпечує їм почуття безпеки, дає відчуття внутрішньої



гармонії, тому вони не страждають від емоційної неврівноваженості та різних стресів.

3. Захисна установка характерна для самодостатніх людей, які мають «психологічну броню», поглинених професійною діяльністю. Вони поділяють загальноприйняті погляди та установки, уникають проявів власної думки, не люблять говорити про свої проблеми. Зовнішній бік життя означає для них більше, ніж внутрішні переживання. Вони схильні до страху смерті і маскують свою безпорадність перед цим фактом посиленням зовнішньої діяльності.

4. Встановлення ворожості властиве «розгніваним старим», які агресивні, недовірливі, запальні і мають звичай пред'являти масу претензій до свого оточення — близьких, друзів, суспільства в цілому. Вони не реалістичні у своєму сприйнятті старості, не можуть змиритися з неминучими віковими витратами, заздять молодим, бунтують проти смерті та бояться її.

5. Та ж установка ворожості, але спрямована на самого себе, характерна, як правило, для осіб з негативним життєвим балансом, які уникають спогадів про минулі невдачі та труднощі. Вони не повстають проти своєї старості, навпаки, пасивно сприймають удари долі. Незадоволена потреба у коханні та співчутті є приводом для депресії та гострої жалості до себе. Смерть сприймається ними як звільнення від страждань (Альперович У. Д., 1998).

Загальний і дуже важливий принцип успішної роботи з людьми похилого віку полягає в тому, щоб класифікувати їх не як старих, але як дорослих. Старість є унікальною стадією життя та супроводжується безперервним розвитком. Якщо в роботі з людьми похилого віку проявляється повага і емпатія, результати, швидше за все, будуть позитивними.

Інша терапевтична стратегія, що застосовується в роботі з літніми клієнтами, полягає в тому, щоб змінити пов'язані з ними установки людей. Багато суспільних установ негативно впливають на ставлення людей похилого віку до самих себе. Часто люди похилого віку діють як люди похилого віку тільки тому, що оточуючі заохочують і підтримують таку поведінку. Суспільство прирівнює старіння до застаріння і відповідно розставляє свої пріоритети. Отже, консультант зобов'язаний займатися просвітництвом, виступати адвокатом, наполягати на змінах в установках суспільства, щоб подолати деструктивні вікові обмеження і стереотипи.

На додаток до пропаганди шанобливого ставлення до людей похилого віку та крім зусиль, спрямованих на зміни в системах, консультанти можуть допомагати літнім людям вирішувати їхні специфічні щоденні проблеми. Послуги консультування для людей похилого віку принесуть найбільшу користь, якщо вони будуть необтяжливими та практичними, наприклад, будуть спрямовані на навчання або вирішення будь-якої проблеми. Наприклад, успішною програмою надання допомоги людям похилого віку виявився клуб для зацікавлених в отриманні роботи людей похилого віку, на

регулярних зустрічах якого учасники обмінювалися інформацією на тему зайнятості. Для людей похилого віку з хворобою Альцгеймера сприятливим на ранніх стадіях захворювання виявляється застосування консультування, заснованого на теорії Роджерса. Групове консультування, засноване на екзистенційному підході Ялома, може бути продуктивним у допомозі членам сім'ї хворого в їх спробах впоратися з прогресуючою хворобою. Структурований процес огляду життя також довів корисність у роботі з літніми людьми. Ця методика допомагає їм інтегрувати минуле та готувати себе до майбутнього. Короткострокові раціонально-емотивні вправи успішно використовувалися при роботі з окремими людьми похилого віку з метою розвитку раціонального мислення та зменшення занепокоєння, пов'язаного зі старінням.

Серед людей похилого віку у віці 65 років і старше найбільш популярні такі групи.

- Групи, орієнтовані на реальність, які допомагають людям, що заплуталися, орієнтуватися в життєвій ситуації, прийняти її, зайняти конструктивну позицію.

- Групи ремотиваційної терапії, які допомагають літнім клієнтам стати більш включеними у сьогодення та майбутнє.

- Групи спогадів, які аналізують життєві події, щоб допомогти своїм членам ставати більш інтегрованими як особистість.

- Психотерапевтичні групи, спрямовані на пристосування до специфічних проблем старіння, таких як втрати близьких людей.

- Специфічні тематичні групи, які концентруються на конкретних галузях, які становлять інтерес для літніх людей, наприклад здоров'я чи мистецтво.

- Групи, орієнтовані на вирішення проблем, запропонованих клієнтами; такі групи зосереджуються на конкретних перехідних проблемах членів групи, таких як госпіталізація чи зіткнення з родичами із боку дружини чи чоловіка.

Працюючи з людьми похилого віку, консультанти часто стають учнями життя, а старі люди стають їхніми вчителями. Коли буде створено установку на відкритість, клієнти, швидше за все, займуться вирішенням найважливіших питань у своєму житті, а консультанти будуть більш схильні дізнаватися про різні сторони життя і зможуть краще надавати допомогу в процесі консультування.