

Тема 5

Психологічна допомога людям похилого віку



Кременчук - 2016



Мета психологічної допомоги людям похилого віку

- актуалізація та оптимізація їх власних особистісних ресурсів та можливостей для поліпшення та стабілізації психічного стану, його гармонізації

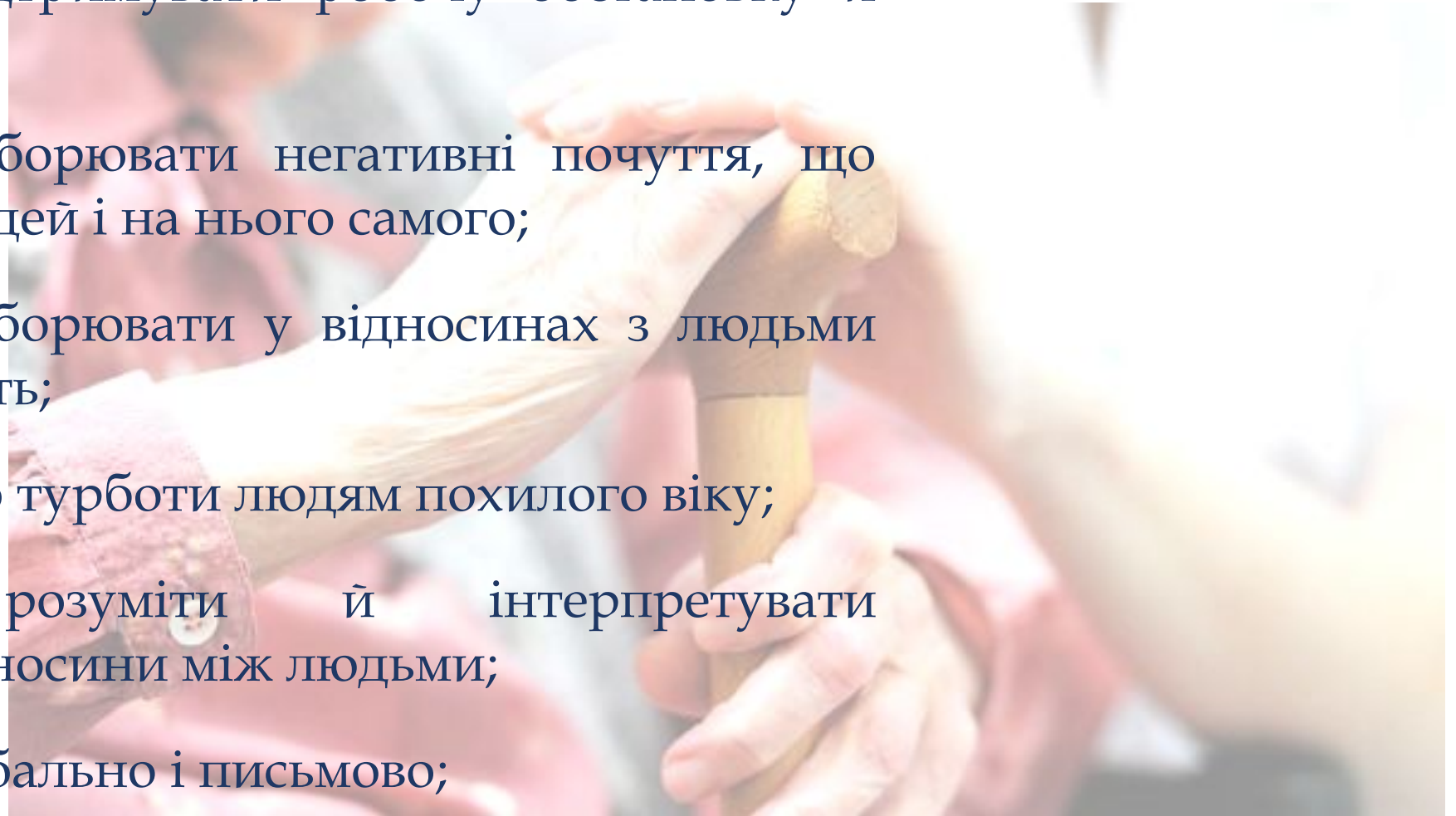


Завдання психологічної допомоги людям похилого віку

- адаптація до нового статусу, допомога в переоцінці своїх життєвих ресурсів та інтересів, виборі іншої справи;
- допомога у прийнятті старості і всього минулого життя в цілому, у пошуку нових орієнтирів (формування позитивного образу старості як часу для щастя, розвитку внутрішнього спокою, обговорення всього хорошого, що є актуальним в життєвій ситуації людини);
- підвищення загального фону настрою;
- підвищення самооцінки.

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

- створювати і підтримувати робочу обстановку й атмосферу;
- виявляти і переборювати негативні почуття, що впливають на людей і на нього самого;
- пізнавати і переборювати у відносинах з людьми агресію і ворожість;
- сприяти наданню турботи людям похилого віку;
- спостерігати, розуміти й інтерпретувати поведження і відносини між людьми;
- спілкуватися вербально і письмово;
- організовувати і вести бесіду в різних обставинах.



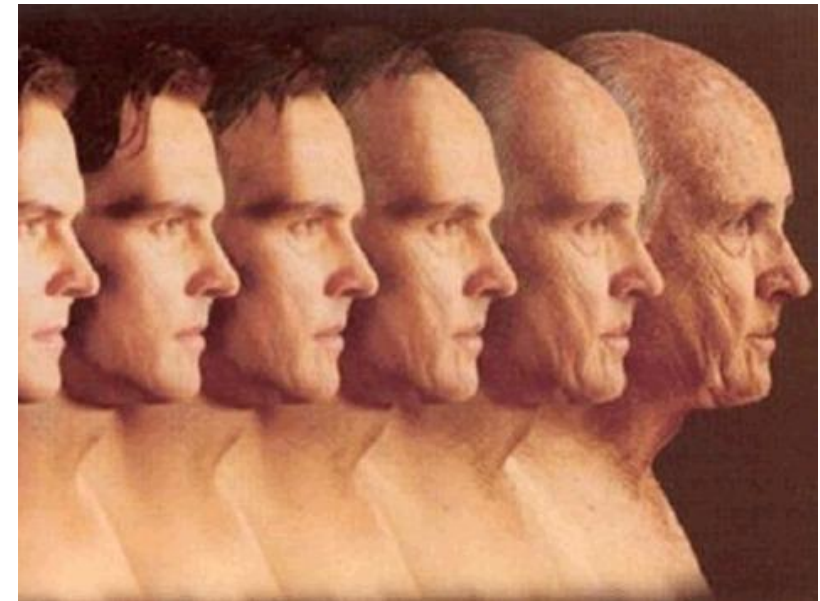
Консультант, що працює з людьми похилого віку повинен володіти знаннями:

- про людину похилого віку як об'єкт психологічної допомоги, її вікові, індивідуальні особливості, соціальні фактори, що впливають на розвиток особистості у похилому віці;
- про цілі, завдання, зміст, форми та методи консультативної роботи з людьми похилого віку;
- про особливості соціальних, психологічних, медичних проблем, що виникають в людей похилого віку;
- про особливості адаптації до пенсійного періоду життя.



Вікові зміни психічних процесів у старості:

1. Порушення відчуттів та сприйняття у зв'язку з погіршенням роботи органів слуху та зору. Отже, зменшується потік інформації.
2. Послаблення пам'яті у вигляді забудькуватості (синдром Корсакова), коли погіршується запам'ятовування свіжої інформації, а натомість спливають давні події.
3. Погіршення уваги, розвиток неуважності.
4. Уповільнення мислення а іноді і зниження його продуктивності.
5. Емоційна пригніченість на фоні частої дратівливості, зміна настрою, схильність до депресивних станів.



Зміни в особистості старої людини

1. Посилення відчуття меншовартості, невпевненості, зниження самооцінки, підвищення чутливості.
2. Пригніченість настрою, відчуття самотності, безпорадності, стривоженості, зниження працездатності.
3. Підвищення інтересу до переживання минулого, до його переоцінки.
4. Загострення та зміни деяких рис характеру.
5. Зниження волювобільної активності, можлива поява апатії.



Ситуації, що можуть утруднювати спілкування консультанта і клієнта:

- Неприйняття допомоги в повсякденному житті, небажання бути залежними від чужих, сторонніх людей.
- Незадоволеність своїми життєвими умовами переноситься на консультанта, з яким безпосередньо спілкується.
- Консультант сприймається як об'єкт, який несе відповідальність за їхнє фізичне здоров'я та психічний стан.
- Негативізм, критичність, агресивність з боку клієнта по відношенню до консультанта.
- Протилежність особистісних цінностей консультанта та клієнта.
- Особиста антипатія до клієнта з боку консультанта або навпаки.
- Відсутність авторитету у консультанта перед клієнтом старшим за віком.
- Нерозуміння внутрішньої психологічної позиції клієнта.
- Труднощі в управлінні спілкуванням.
- Труднощі в умінні перебудовувати взаєностосунки з клієнтом залежно від ситуації.
- Проблеми в створенні сприятливого психологічного клімату.
- Ускладнення у здійсненні корекції міжособистісних стосунків тощо

Етапи консультативної бесіди з людьми похилого віку

1 етап. Підвищення настрою.

2 етап. Підвищення самооцінки.

3 етап. Формування позитивного бачення старості.

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

Самотність у старості



- самотність як соціальний стан;
- самотність як результат відсутності родичів;
- самотність як самотній спосіб життя;
- самотність людей які живуть у родині.

Види роботи та вправи, які доцільно використовувати при наданні психологічної допомоги людям похилого віку

- **Робота з листами.** Використовується у роботі з почуттям самотності, допомагає клієнту приймати і виражати значущі для нього думки та почуття (вправа «Про що я до цього часу мовчав», вправа «Історія в листах»).
- **Робота із психосоматичними проблемами.** Застосовується для визначення причин хвороби, з'ясування її значення для клієнта та виявлення її вторинної користі (вправа «Визначення вторинної користі хвороби», вправа «Визначення смислів і переваг хвороби»).
- **Робота зі спогадами.** Використовується для мотивування життєвої активності людини, формування у неї толерантного ставлення до старіння і невідворотності смерті. Спогади дають можливість людині усвідомити, як її минуле визначило її теперішнє і продовжує впливати на неї, дозволяють пережити особистісний досвід як значущий та яскравий (вправа «Я і мій життєвий шлях», вправа «Похвальне слово самому собі», вправа «Рівень щастя» і інші).



Приклади діагностичних методик психологічної підтримки людей похилого віку

Методика «автопортрету» (П. Ржичан)

Шкала самооцінки (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін)

Методика визначення індексу життєвого задоволення (ІЖЗ)

