

**Сучасні форми психокорекційної роботи
з різними віковими категоріями**

Горецька О.В.

доцент кафедри психології

*Бердянського державного педагогічного університету
м. Бердянськ, Україна*

**ВИКОРИСТАННЯ НАРАТИВНИХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ
МЕТОДІВ У РОБОТІ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ**

У процесі старіння розвиток і функціонування духовної, інтелектуальної, емоційної, фізичної та професійної сфер людини набувають специфічного характеру. З'являються нові аспекти Я–концепції: усвідомлення сенсу життя, спрямованість на відпочинок, відсутність тривалої перспективи, орієнтація на минуле й сьогодення, сприйняття факту скінченності власного життя, підготовка до смерті, усвідомлення обов'язку передати життєвий досвід молодшому поколінню. Літня людина живе спогадами та одним днем, усвідомлюючи, що простір її майбутнього невпинно скорочується.

Кожна людина по-своєму долає період старості, що зумовлено генетичними та особистісними чинниками, статевою приналежністю, способом життя на попередніх етапах, атмосферою в родині, соціально-економічною ситуацією в країні.

Створення особистого ставлення до власного існування – одне із завдань особистісного розвитку людини в пізньому віці. Якщо літня людина не відшукає нові терени для застосування своїх сил, то відбуватиметься поступове звуження кола життєвих інтересів, зосередження на внутрішньому світі, зниження здатності до спілкування, невдоволеність оточуючими та світом.

Результати нашого дослідження дали змогу визначити такі психологічні особливості ставлення людей похилого віку до процесу старіння: життя в минулому, неусвідомлення перспектив майбутнього (наприклад: «Мені лишилось не так уже й багато...», «Раніше все було краще...» тощо); суб'єктивне переживання значимих об'єктивних подій (наприклад, близько до

серця приймаються події, що відбуваються в країні, що впливає на самопочуття й активність старої людини); притаманна «зацикленість» на певних діях чи процесі (наприклад, деякі дії виконуються тільки в певній послідовності); тенденція «драматизувати» та гіперболізувати життєві події (наприклад, коли хтось зриває квітки з саду чи хтось несправедливо перемагає); критична переоцінка раніше прийнятних цінностей (наприклад, раніше люди не були такими злими та агресивними, або минуле було більш моральним); надання незначним подіям великої значимості (похід у магазин чи прихід онуків у гості); активізація страху самотності та страху смерті; нівелювання навичок позитивного мислення.

Психологічний супровід літніх людей якнайкраще допоможе їм адаптуватися до сучасного життя, знайти нові смислові опори у своїй життєдіяльності, створити інші стереотипи поведінки, прийняти себе та факт старіння, розкрити власні ресурси для активного життя, забезпечити умови збереження психічного здоров'я.

В арсеналі сучасної психотерапії існує досить небагато методів, розроблених спеціально для людей похилого віку. Психотерапевтичні засоби, які можуть бути успішно використані для цієї категорії людей, спрямовано на відновлення й активізацію тілесних, психічних і соціальних функцій, навичок і можливостей, а також на вирішення конкретних проблемних ситуацій, з якими літня людина не може впоратися самотійно.

Сьогодні психотерапевтична практика виходить з положення про те, що поведінка людини похилого віку визначається не стільки об'єктивними моментами ситуації, скільки формою й характером їхнього суб'єктивного сприйняття й переживання. Специфіка особистості людини похилого віку та стратегія її адаптації до вікових змін визначають характер психотерапевтичного впливу й конкретний вибір психотерапевтичних методів і прийомів [1].

Одним із найбільш ефективних методів індивідуального мотивування життєвої активності людей, що вступили в період пізньої дорослості, є нарратив як конструювання досвіду людини, що має значення; специфіка його

сприймання, переживання та інтерпретування. Мета наративу – суб'єктивація світу: осмислення й перероблення особистої історії. Він виконує комунікативну, діагностичну й корекційну функції та спрямований на усвідомлення впливу минулого на все життя людини, нове бачення власної історії як в інтелектуальному, так і в емоційному плані [2].

Травмуючі події в житті людини можуть сприяти появі радикального відчуття дезорієнтації та порушення послідовності історії його життя. А від ментального та психічного здоров'я людини залежить упорядкованість та цільність наративу життя, тому психотехніки з відновлення історії буття людини, формування позитивного ставлення до життя та самого себе достатньо ефективні.

Використання наративу відкриває можливості для самопрезентації, самоідентифікації й самопізнання шляхом створення, осмислення і приговорювання історій про самого себе. У роботі з людьми похилого віку нарративні техніки дозволяють усвідомити ставлення літньої людини до процесу старіння та його вплив на сьогодення, дають можливість зробити їх ментальну картину світу більш адекватною та реалістичною [3].

Робота з нарративами літньої людини здійснюється через опис і вивчення переважно внутрішнього життя. Основними аспектами дослідження є виявлення руйнівних ситуацій на життєвому шляху людини; ролі певних подій та осіб, що вплинули на її життя; ситуації-лейтмотиву, який обумовив життєвий урок, і це позначилося на всій біографії; визначення власних особистісних ресурсів; формування творчого ставлення до криз пізньої дорослості й навчання конструктивних способів виходу з них; створення адекватної часові перспективи [1].

К. Фопель запропонував використовувати методикау «Книга життя» для людей похилого віку, і це надає можливість визначити найбільш значимі для особистості події, які вплинули на життя, підвести стару людину до сприйняття та усвідомлення цих моментів з іншої точки зору, наче збоку, окреслити її майбутнє. Робота над «книгою свого життя» надає людині можливість згадати

взаємини з батьками; товаришів по навчанню, колег по роботі; народження та дорослішання дітей; зроблені за все життя справи. Об'єктивну реальність людина відображає суб'єктивно, відповідно до власних моделей мислення та свідомості; сприймає епізоди життя через призму власної особистості, по своєму їх інтерпретує, розставляє акценти згідно зі своїм світовідчуттям, почуттями, життєвою ситуацією [3].

Використання нарративних психотехнологій зазвичай викликає труднощі, оскільки українські літні люди мають скептичне ставлення до психотерапії, бо внаслідок сильного впливу радянських стереотипів не мають потреби та навичок саморефлексії.

Таким чином, нарратив виступає важливим інструментом розуміння й інтерпретації особистісного досвіду та світу, провідним засобом саморозуміння, самоприйняття та особистісного зростання; підкреслює віру в багатий життєвий досвід, мудрість і внутрішню здатність самому визначати власний життєвий шлях і нести відповідальність за прийняття рішень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Либерман Я.Л. Прогрессивные методы мотивирования жизненной активности в период поздней взрослости / Я.Л. Либерман, М.Я. Либерман – Екатеринбург : Банк культурной информации, 2001. – 104 с.
2. Кроссли М.Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов / М.Л. Кроссли. – Х. : Гуманитарный Центр, 2013. – 284 с.
3. Проблемы психологической герменевтики : монография / Под ред. Н.В. Чепелевой. – К. : Издательство Национального педагогического университета им. Н.П. Драгоманова, 2009. – С.216–230.