

Хмельницький національний університет
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 19154

номер ІНП

Виконав: студент II курсу, група ППмз-22-2

Дар'я СТЕЦЬКО

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

Людмила ДЖИГУН

Ініціали, прізвище

Науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Таїсія КОМАР

Ініціали, прізвище

_____ 2023 р.

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи Особливості професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку

Здобувач Дар'я СТЕЦЬКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Людмила ДЖИГУН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 120 сторінок, 3 таблиць, 3 рисунка, перелік джерел посилання складає 61 найменування, 5 додатків.

Ключові слова: майбутній психолог, професійна підготовка, професійне становлення, психологічна програма.

Об'єкт – професійна підготовка майбутніх психологів.

Предмет - особливості професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку.

За результатами дослідження уточнено сутність понять «професійна підготовка, професійне становлення», розкрито специфіку професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку, запропоновано психологічну програму та практичні поради щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку.

Одержані результати можуть бути використані для розробки спецкурсів та використовуватися в процесі професійної підготовки студентів-психологів в рамках курсів «Вікова психологія», «Геронтологія», «Основи психологічного консультування», «Основи психологічної корекції».

Дипломник _____ Дар'я СТЕЦЬКО

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ	10
1.1 Професійне становлення майбутніх психологів у ВОЗ	10
1.2 Соціально-психологічні особливості людей похилого віку	18
1.3 Специфіка професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку	41
Висновки до розділу	56
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	57
2.1 Методика експериментального дослідження	57
2.2 Психологічна програма професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку	66
2.3 Практичні поради щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку	71
Висновки до розділу	75
ВИСНОВКИ	76
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	78
ДОДАТКИ	85
Додаток А Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії»	85
Додаток Б Методика «Самооцінка психічних станів»	89
Додаток В Методика «Вивчення особистісної зрілості»	91
Додаток Г Методика «Рівень емоційної стійкості»	95
Додаток Д Авторська анкета на виявлення знань студентів-психологів	97
Додаток Е Психологічна програма професійної підготовки студентів	101

ВСТУП

У сучасному світі в населенні більшості країн спостерігається зростання кількості осіб похилого віку, що викликане збільшенням середньої тривалості життя. Це призводить до необхідності надавати особливу увагу питанням старіння та старості, оскільки перехід особи в цю категорію значно впливає на її взаємини з оточуючим суспільством, вимагає адаптації до нового способу життя і можливих втрат. Цей перехід у старість часто супроводжується зниженням якості життя для багатьох людей, що може призвести до погіршення їхнього фізичного і психічного здоров'я, соціальної ізоляції, відчуття самотності та, в деяких випадках, геронтологічного суїциду. Люди похилого віку входять до групи підвищеного ризику і особливо потребують психологічної підтримки.

Якість психологічної допомоги залежить від професіоналізму психолога. Однак існуюча система професійної підготовки психологів має свої недоліки, зокрема, вона характеризується суперечностями, такими як розрізненість між абстрактним характером навчального процесу і конкретними вимогами майбутньої професійної діяльності, розбитість знань із різних предметів і необхідність їх системного поєднання у майбутній роботі, а також відсутність ініціативи студентів у процесі навчання та потреби у фахівцях у практичній сфері. Усе це негативно впливає на підготовку психологів для роботи з людьми похилого віку.

Підготовка майбутніх психологів до роботи з зазначеною категорією клієнтів вимагає глибокого вивчення особливостей цієї вікової групи, їхніх психологічних труднощів та типових поведінкових реакцій. Володіння такими знаннями та вміннями дозволить психологам вчасно та точно визначати проблеми, що виникають у цих клієнтів, і вибрати належну стратегію консультацій та психотерапії.

Ця тема дослідження має велике значення для підготовки студентів-психологів, оскільки може покращити якість їхньої роботи з людьми похилого

віку в майбутній професійній діяльності. Крім того, актуальність цієї теми обумовлена потребою вдосконалення програм практичної підготовки психологів у вищих навчальних закладах.

Актуальність теми, її недостатня теоретична, методична і практична розробленість, необхідність розв'язання визначених суперечностей зумовили вибір даної теми дослідження: **«Особливості професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку»**.

Зв'язок роботи з програмами, планами, темами. Магістерська робота виконана відповідно до тематичного плану виконання магістерських робіт кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Об'єкт дослідження – професійна підготовка майбутніх психологів.

Предмет дослідження – особливості професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку.

Мета дослідження – вивчити зміст професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку та розробити психологічну програму, яка дозволить значною мірою підвищити якість їх підготовки.

Для досягнення мети в роботі та перевірки гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо змісту професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку.

2. Експериментальним шляхом визначити рівень розвитку значущих професійно-особистісних характеристик майбутніх психологів, необхідних для роботи з людьми похилого віку.

3. Розробити психологічну програму та практичні поради щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що, ефективність професійної підготовки майбутніх психологів для роботи з людьми похилого віку покращиться завдяки систематичному вивченню особливостей цієї вікової

групи, їхніх психологічних потреб та реакцій, а також включенню цих знань у навчальні програми вищих навчальних закладів та застосуванні тренінгової програми.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація психолого - педагогічної літератури з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження; емпіричні – тестування, бесіда, діалог, дискусія, спостереження, опитування; статистичні – обробка експериментальних даних.

Новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що визначено специфіку професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з особами похилого віку; розроблено банк методик, які спрямовані на вивчення рівня розвитку професійно значущих характеристик майбутніх психологів; розроблено тренінгову програму та практичні поради щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку.

Практичне значення роботи полягає у тому, що за допомогою проведеного дослідження визначено специфіку професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з особами похилого віку, вивчено рівень розвитку професійно значущих характеристик студентів-психологів та представлено психологічну програму і практичні поради щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з особами похилого віку.

Дослідження було проведено на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали студенти-психологи в загальній кількості 50 осіб.

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Отримані результати дослідження можуть використовуватися закладами вищої освіти України. Запропоновану тренінгову програму та практичні поради можна використовувати у професійній діяльності психолога ПТУ, ВПУ, ВОЗ.

Результати дослідження **впроваджено** в практику роботи Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження опубліковані у статті на тему: «Психологічні аспекти консультативної взаємодії з людьми похилого віку» та обговорювалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції) і відображені у вигляді тез у збірнику наукових праць на тему: «Психологічні проблеми людей похилого віку».

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (61 найменувань) та додатків (29 сторінок). Загальний обсяг магістерської - 120 сторінок. Ілюстрований матеріал подано у 3 таблицях та на 3 рисунках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

1.1 Професійне становлення майбутніх психологів у вищих освітніх закладах

У нашій країні в останні роки психологія стала однією з найбільш популярних і затребуваних професій. Це свідчить про те, що суспільство визнало важливість психологічної науки і виникла потреба у фахівцях цієї галузі. Зростання практичної психології викликало необхідність підготовки психологів-практиків.

Однією з актуальних проблем сучасної освіти є підготовка фахівців-психологів з професійними навичками, які відповідали б сучасним потребам суспільства. Для досягнення цієї мети в навчальних закладах важливо не лише підвищити теоретичний рівень підготовки студентів-психологів, але також створити умови для практичної насиченості педагогічного процесу професійного становлення майбутніх фахівців.

Сучасна система вищої освіти призначена для створення сприятливих умов для формування компетентних фахівців, які спрямовані на безперервний професійний розвиток та самовдосконалення. Ця підготовка має забезпечити високий рівень конкурентоспроможності, професійної мобільності, ефективності у професійній діяльності і, внаслідок цього, кар'єрне зростання та особисту самореалізацію [10].

Підготовка психолога-практика передбачає визначення конкретних вимог до представників цієї професії, зокрема до необхідних якостей, що забезпечують успіх у професійній діяльності. Зміст навчання обов'язково повинен включати формування особистості практикуючого психолога та зміну його внутрішньої психічної структури, оскільки сам психолог є основним інструментом у своїй роботі.

Очевидно, що рівень професіоналізму не визначається лише знаннями, навичками та досвідом, а також залежить від індивідуальних рис особистості та інтелекту психолога. Тому необхідно провести теоретичний аналіз проблеми підготовки майбутніх психологів-практиків, враховуючи специфіку їх професії.

З урахуванням цієї специфіки вважається, що підготовка психологів-практиків має включати два аспекти: професійний та особистісний. Ці аспекти взаємодіють та доповнюють один одного і формують єдину проблематику професійно-особистісного розвитку та становлення особистості фахівця-психолога [3].

Особливість професії психолога визначається характером його роботи, що передбачає взаємодію з внутрішнім світом інших людей під час вирішення практичних професійних завдань. Для досягнення успішних результатів у цій справі важливо, щоб психолог володів особистісними якостями, які сприяють створенню сприятливого середовища для розвитку самосвідомості та особистісних змін клієнтів, які звертаються за психологічною підтримкою.

Аналіз літературних джерел вказує на наявність різноманітних наукових досліджень у сучасній вітчизняній психології, що присвячені різним психологічним аспектам професійної діяльності і загальному професіоналізму особистості. Ці дослідження виконані такими авторами, як О. Єрмолаєва, Є. Климов, Л. Захарова, Л. Мітіна, Е. Зеєр, Т. С. Максименко, С. Марков, Кудрявцев, А. Маркова, М. Пряжніков, Ю. Поваренков, В. Рибалка, Т. Титаренко, Д. Сьюпер, В. Шадріков, С. Шандрук та інші. Крім того, у своїх дослідженнях також відзначають професійне становлення майбутніх психологів, автори, такі як Г. Абрамова, М. Бадалова, І. Андрійчук, О. Бондаренко, Л. Долинська, Ж. Вірна, І. Зязюн, О. Кондрашихіна, Т. Ільїна, Н. Коломінський, В. Панок, Н. Шевченко, Н. Пов'якель, І. Мартинюк, Н. Пророк, В. Семиченко, Н. Чепелева, Л. Уманець, Л. Шнейдер та інші.

У працях цих вчених можна знайти думку про те, що підготовка майбутніх психологів має здійснюватись в новій особистісно орієнтованій парадигмі. Вона передбачає акцентування уваги на професійно важливих

особистісних якостях, спрямованих на формування професійної компетентності психолога. Крім того, цей підхід включає створення системи професійних навичок, які сприяють досягненню професійного успіху, самореалізації та набуттю професійної культури спілкування, професійної інтуїції та рефлексії.

Результати аналізу наукових джерел [14; 51; 61 та ін.] вказують на те, що професійно-особистісна підготовка практичного психолога повинна включати чотири взаємопов'язаних аспекти:

- розробка теоретичної моделі спеціаліста, яка передбачає розробку стандартів (норм і нормативів), вимог до особистості й діяльності практичного психолога;

- первинний відбір професійно придатних кандидатів;
- розробка змісту навчання і розвитку психологів-практиків;
- розв'язання проблеми професійної ідентифікації [13].

Аналіз наукових джерел [14; 51; 61] вказує на те, що підготовка практичних психологів повинна охоплювати чотири взаємопов'язані аспекти:

- Розробка теоретичної моделі спеціаліста, включаючи стандарти і вимоги до особистості та діяльності практичного психолога.
- Проведення початкового відбору кандидатів з огляду на їхню професійну придатність.
- Розробка змісту навчання і розвитку для психологів-практиків.
- Вирішення питання професійної ідентифікації.

Як відзначено у роботі В. Панок [11], важливо забезпечити якісну та всебічну підготовку майбутніх психологів для їхньої майбутньої професійної діяльності шляхом визначення конкретних вимог до змісту освіти для практикуючих психологів. Ці вимоги включають в себе:

- Чітке розмежування психологічної освіти на дві основні групи: теоретично-експериментальну та практичну.

- Структурування змісту освіти для психолога-практика на трьох рівнях: загальнотеоретичні основи психології, теоретико-методичні засади конкретного

напрямку практичної психології та спеціалізацію у конкретному виді практичної психології. Останній рівень фактично передбачає опанування певною сумою практичних навичок, умінь і володіння конкретними технологіями професійної діяльності.

– Підкреслення важливості загальної культурної підготовки та мовних навичок, а також акцентування на використанні життєвого досвіду психолога, з особливим наголосом на психологічному розумінні етнічних особливостей регіону та вивченні релігійних практик населення.

– Практична психологія має активно досліджувати та сприймати як основний об'єкт аналізу життєвої ситуації людини в контексті взаємодії трьох основних компонентів: зовнішніх умов, психічних особливостей та здібностей індивіда, а також способів та форм взаємодії перших двох складових.

– Сутність навчання полягає в формуванні особистості практичного психолога, оскільки володіння практичною психологією виходить за рамки простого засвоєння інформації та розвитку навичок. Навчання має одночасно сприяти перетворенню внутрішніх психічних структур суб'єкта навчання.

Розглядаючи процес підготовки майбутніх практичних психологів як період їх професійного розвитку, можна припустити, що цей процес супроводжується активною внутрішньою трансформацією особистості. Ця трансформація веде до виникнення нового способу професійної самореалізації, який полягає в творчому виявленні себе в професійній сфері.

У психолого-педагогічній літературі термін "професійне становлення" особистості широко використовується, і сучасні дослідники дивляться на цей процес з різних точок зору. Наприклад, Т. Кудрявцев розглядає "професійне становлення" як тривалий процес розвитку особистості, що охоплює від моменту формування професійних намірів до повної самореалізації в професійній діяльності. Однією з ключових складових цього процесу є професійне самовизначення [7].

Цей вчений також вважає, що професійне становлення не є обмеженим періодом, який включає лише навчання у вищому навчальному закладі. Воно є

тривалим, динамічним та багаторівневим процесом, що складається із чотирьох основних стадій: виникнення професійних намірів, професійне навчання, активне включення в професію та повна самореалізація в професійній сфері. Перехід від кожної стадії до наступної супроводжується виникненням суперечностей і криз у суб'єкта.

Спроби описати процес професійного становлення та його етапи також можна знайти в роботах А. Деркача, В. Бодрова, А. Маркової, В. Зазикіна, С. Максименка, Л. Мітіної, Н. Самоукіної, Є. Климова, В. Шадрікова, Т. Щербана та інших дослідників.

Наприклад, Є. Климов пропонує такий порядок стадій професійного становлення: вибір професії під час навчання; адаптація до професії та звикання до неї; набуття професійного досвіду; оволодіння високою кваліфікацією; досягнення авторитету у своїй галузі; передача досвіду від професіонала до нових поколінь [3].

У концепції Л. Мітіної відсутній вік як фактор, що впливає на професійний розвиток особистості. Ця модель характеризує професіонала як особу, здатну бачити свою професійну діяльність в цілому [1].

Згідно з поглядами Д. Сьюпера, етапи професійного розвитку корелюють із різними фазами людського життя. Автор, визначаючи поняття професійної зрілості, підкреслює відповідність поведінки завданням професійного зростання, характерним для кожного віку [12].

Загалом, процес професійного розвитку можна розділити на три основні етапи:

- Етап вибору професії та самовизначення: на цьому етапі формується те, що пізніше стає професійною компетентністю та ефективністю.
- Етап професійного становлення: під час цього періоду формується безпосередньо професійна компетентність.
- Етап професійного вдосконалення: більшість проблем вивчається у межах конкретних професійних галузей або в галузі акмеології [11].

У своїх дослідженнях науковці акцентують увагу на вивченні "криз професіоналізації" (Е. Зеєр, Є. Симанюк, Є. Климов,) як аспекту динаміки професійного розвитку та становлення.

Отже, основні аспекти підготовки психологів включають в себе:

- Теоретичні знання: Студенти мають отримувати глибокі знання в різних галузях психології, включаючи загальну психологію, клінічну психологію, психологію розвитку, соціальну психологію тощо.

- Практичні навички: Підготовка психологів включає в себе практичну роботу, включаючи стажування, тренінги та навчання в реальних психологічних ситуаціях.

- Етика і конфіденційність: Фахівці-психологи повинні дотримуватися високих стандартів етики та забезпечувати конфіденційність у взаємодії з клієнтами.

- Емпатія та міжособистісні навички: Психологи повинні вміти встановлювати довіру, проявляти емпатію та вміти ефективно спілкуватися з клієнтами.

- Спеціалізація: Психологи можуть обирати різні напрямки в своїй професійній діяльності, включаючи клінічну психологію, організаційну психологію, освітню психологію тощо.

Підготовка психологів вимагає поєднання теоретичних знань та практичних навичок, а також розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної роботи у сфері психології.

Успішність психолога в практичній діяльності значною мірою залежить від його професійних умінь – вміння застосовувати психологічні знання для ефективного виконання своїх завдань, включаючи конкретні дії, методи, та психологічні прийоми. Щодо професійних навичок, вони представляють собою добре вивчені та легко виконувані дії, які дозволяють психологу успішно і впевнено здійснювати свою роботу. Зазвичай збільшення досвіду спеціаліста призводить до набуття ним більшої кількості професійних навичок [18; 42].

Погляд Р. Кочюнаса на важливі риси для ефективної професійної діяльності психолога-практика добре відображає ключові аспекти, які сприяють успішній роботі в цій професії. Ці якості включають в себе:

- Автентичність і відвертість власному досвіду: Психолог повинен бути відкритим і чесним щодо свого власного досвіду та емоцій, щоб створити довіру та підтримку у клієнта.

- Розвинене самопізнання: Здатність психолога аналізувати та розуміти власні думки, емоції, реакції та переконання є важливою для розвитку як фахівця.

- Сила особистості і ідентичність: Ці якості допомагають психологові залишатися стійким та спокійним у важких ситуаціях і зберігати свою унікальність як професіонала.

- Толерантність до невизначеності: Психолог повинен бути здатний працювати в умовах, де відсутні чіткі відповіді, і бути відкритим до різноманітних можливостей.

- Ухвалення особистої відповідальності: Відчуття власної відповідальності перед клієнтом і професією допомагає психологові виконувати свої обов'язки дбайливо та дієво.

- Прагнення до глибини міжособистісних відносин: Здатність розуміти та підтримувати важливі міжособистісні зв'язки з клієнтами сприяє успішній роботі.

- Постановка реалістичних цілей: Здатність ставити конкретні та досяжні цілі у роботі з клієнтами важлива для досягнення позитивних результатів.

- Саморозвиток і самопізнання грають ключову роль у професійному зростанні психолога. Знання і розуміння власних обмежень і можливостей допомагають покращувати свою роботу та сприяють як особистісному, так і професійному розвитку [10].

Більшість дослідників, які займаються проблематикою особистості психолога (такі як Н. Амінов, М. Молоканов, Р. Грановська, В. Панок, К. Роджерс та інші), визначають, що найважливішими професійно-значущими рисами, якими повинен володіти майбутній психолог, є наступні: щирість і відвертість у відносинах з іншими людьми; безумовне прийняття індивідуальності кожної особи; розвинена здатність до емпатії і інтуїція [1, 15, 23].

Щодо ключових професійних характеристик психолога, дослідницею Г. Абрамовою було визначено десять важливих аспектів роботи кваліфікованого психолога. Ці аспекти надають інформацію про індивідуальні особливості психолога. Серед цих аспектів зазначаються наступні: мета психологічної допомоги, реакції або відгуки психолога в ситуаціях професійної діяльності, особистий світогляд або концепція, культурна продуктивність, дотримання конфіденційності у роботі, обмеження в професійній діяльності, міжособистісний вплив, повага до людської гідності, засвоєння нових теорій та підходів у науковому знанні та ставлення до загальних теорій.

Враховуючи думку Г. Абрамової, можна визначити ключові професійні якості психолога, які мають важливе значення для його роботи з клієнтами. Перш за все, це відношення психолога до поведінки клієнта, включаючи стриманість та терплячість. Також важливим є розуміння психологом своїх обмежень в роботі та здатність адекватно оцінювати свої можливості та рівень кваліфікації при консультуванні клієнтів. Комунікація та міжособистісний вплив грають також важливу роль в роботі психолога, оскільки його реакція може впливати на клієнта і навпаки. У цьому контексті повага до гідності клієнта, чесність у спілкуванні та передачі психологічної інформації набувають особливого значення [11].

Згідно з дослідженнями М. Амінова та М. Молоканова, професійно важливі якості психолога з практичною орієнтацією включають в себе наступні аспекти: аттракція (привабливість); виражена готовність до контактів; стійкість до стресів у спілкуванні; загальна інтелектуальність; уміння контролювати

свою поведінку; емпатія; вміння підтримувати контакти; здатність зберігати емоційний спокій; опора на себе в прийнятті рішень [42].

Отже, психологи повинні мати не лише необхідні особистісні якості та професійні вміння, але і гармонійно поєднувати їх між собою. Якість підготовки майбутніх психологів має ґрунтуватися на професійно-особистісній підготовці. Усі ці аспекти взаємозв'язані та взаємозалежні, і об'єднуються в одну проблематику професійного та особистісного розвитку та становлення фахівця-психолога.

На основі аналізу наукової літератури та програм підготовки студентів-психологів ми визначили, що серед ключових аспектів професійної підготовки майбутніх психологів є необхідність позбавлення студентів особистісних обмежень та бар'єрів, які можуть вплинути на їхню подальшу професійну діяльність, а також формування професійно-особистісних характеристик, необхідних для роботи з клієнтів.

1.2 Соціально-психологічні особливості людей похилого віку

Старіння населення є однією з основних глобальних тенденцій у сучасному світі. Згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, люди похилого віку розподіляються на такі вікові категорії: які мають вік від 60 до 74 років, старшого віку - від 75 до 89 років, і довгожителі - ті, кому 90 років і старше.

Однак варіація в віковому критерії не може бути розглянута як універсальна та єдина правильна, оскільки фізіологічні показники, психологічний стан та соціальна ситуація також значно впливають на сприйняття людиною свого віку та належності до певної вікової групи. Загалом, старіння людини досліджується з різних точок зору.

Філософські аспекти старіння досліджувалися в різних аспектах. Наприклад, В. Д. Альперович досліджував особливості взаємодії старших

людей і суспільства. І. В. Давидовський розрізняв поняття "старість" і "старіння". В. Л. Бенгстон розглядав концепцію старіння в соціальному контексті. О. Грей пропонував концепцію SENS, яка ставить перед собою завдання зменшити прояви старіння. Також, Едвард Россет вивчав проблеми демографічного постаріння населення у своїх дослідженнях.

В своїх дослідженнях, В. Д. Альперович [12], розглядав питання, пов'язані зі старістю і взаємозв'язком між старістю і суспільством. Він досліджував питання про стан та місце старших людей в застарілому суспільстві, а також психологічні та соціальні особливості взаємин старших людей з попередніми поколіннями в суспільстві, колективі та родині. Його праці, заслуговують на особливу увагу, оскільки вони розглядають такі проблеми, як демографія старіння, соціологія та психологія старіння, здоров'я та соціальні взаємини в старості, а також особливості допомоги людям похилого віку.

Що в сучасному світі потрібно організовувати роботу з цією категорією населення, враховуючи їхні індивідуальні особливості та потреби. В. Д. Альперович підкреслює важливість розуміння різниці в адаптації до нового етапу життя особи, а також різних типів взаємин, які виникають у людей похилого віку з членами родини (чоловіком, дружиною, дітьми, онуками) та іншими аспектами. Все це підкреслює важливість індивідуального підходу до роботи з цією категорією населення, враховуючи їхні унікальні потреби та соціальну ситуацію [21].

І. В. Давидовський розробив теорію, в якій він стверджував, що з віком в людини спостерігається загальне зниження рівнів реактивних процесів. Важливим аспектом його теорії було розрізнення понять "старість" і "старіння". Він наголошував, що не існує жодних чітких "дат" приходу старості, і що біологічний вік та календарний вік людини часто не збігаються. Згідно з поглядами І. В. Давидовського, процес старіння розвивається хвилеподібно і нерівномірно як у часі, так і в локалізації по органах людського організму. Цей

процес визначається спадковістю, реактивністю і зовнішніми факторами, включаючи оточення [37].

Важливу роль у процесі старіння і в сприйнятті людиною свого віку відіграє оточення. Оскільки існують значні відмінності в тому, як люди відчують себе старими, і деякі можуть відчувати себе старими вже в 55 років, тоді як інші відчують у собі силу та мотивацію жити, розвиватися і досягати нових вершин навіть у віці 75 років.

Теорія старіння В. Л. Бенгстона є однією із важливих концепцій у геронтології, яка розглядає процес старіння в соціальному контексті. Вона базується на дослідженнях і спостереженнях щодо старшого покоління та їх взаємодії з суспільством [10]. Основні аспекти теорії старіння В. Л. Бенгстона включають наступне:

- Концепція контингентної структури: Бенгстон розглядає старіння через призму індивідів і суспільних груп. Він вважає, що старість не є однаковою для всіх людей, а залежить від контексту і соціокультурного середовища. Основна ідея полягає в тому, що старіння різних поколінь може мати різні характеристики та вимоги.

- Концепція соціального покоління: В. Л. Бенгстон розділяє старість на соціальні покоління, кожне з яких виростає в унікальних історичних та соціокультурних умовах. Це означає, що старість кожного покоління відрізняється від старості попереднього і наступного поколінь.

- Теорія сімейних відносин: Бенгстон вивчав взаємодію між старшими людьми та їх родиною. Він вказує на важливість родинних відносин у старості та визначає поняття "родинних циклів", які включають різні етапи взаємодії між поколіннями.

- Взаємодія різних поколінь: Він вказує на значення взаємодії між різними віковими групами, які можуть надавати підтримку, догляд або іншу допомогу один одному.

Загалом, теорія старіння В. Л. Бенгстона підкреслює важливість врахування соціокультурного контексту та історичних факторів у розумінні старіння. Вона допомагає краще зрозуміти, як старість впливає на індивідів і суспільство, а також як різні покоління сприймають та долають проблеми, пов'язані зі старінням.

Важливий внесок у розуміння наслідків зростання кількості людей похилого віку у світі зробив Едвард Россет, відомий американський демограф і соціолог, який проводив дослідження проблем демографічного старіння та його впливу на суспільство. Серед основних проблем демографічного старіння, які досліджував Едвард Россет, були виділені такі:

- Збільшення кількості літнього населення: Однією з основних проблем демографічного старіння є зростання кількості людей похилого віку у світі. Це призводить до збільшення потреб у медичній допомозі, соціальних послугах, а також створює тиск на систему пенсійного забезпечення.

- Фінансове навантаження на систему пенсійного забезпечення: Збільшення кількості літніх людей призводить до фінансового тиску на системи пенсійного забезпечення. Ростуть витрати на виплати пенсій, що може створити проблеми для фінансової стійкості країн.

- Забезпечення медичної допомоги та догляду: Старі люди мають зазвичай більше медичних потреб і потребують більше догляду. Це ставить питання про доступність та якість медичних послуг і соціального догляду для літнього населення.

- Соціальна ізоляція та якість життя: Демографічне старіння може призводити до соціальної ізоляції старших людей, особливо якщо вони втрачають своїх близьких та друзів. Забезпечення якісного та активного життя для старших громадян є однією з важливих проблем.

Едвард Россет вивчав ці проблеми з метою розробки стратегій та політик, спрямованих на вирішення труднощів, які виникають із зростанням кількості літнього населення у суспільстві. Його дослідження сприяли більшому

розумінню та усвідомленню наслідків демографічного старіння для суспільства та розробці відповідних заходів для покращення якості життя старшого покоління [13].

Едвард Россет описав старіння як природний процес, який впливає на організм людини та призводить до фізіологічних та психологічних змін. Він виділив кілька типів старіння для кращого розуміння цього процесу:

– Біологічне старіння: Цей тип старіння відображає фізіологічні зміни в організмі, такі як зменшення функціональності органів та систем. Це може включати зниження м'язової маси, зменшення об'єму легенів, втрату зору або слуху, зниження еластичності шкіри тощо.

– Соціальне старіння: Соціальне старіння описує вплив старості на соціальну інтеграцію та взаємодію особи з оточуючими. Захоплює аспекти, такі як відносини з сім'єю, друзями, роботою, активністю в суспільстві. Соціальне старіння може призводити до відчуття соціальної ізоляції або, навпаки, активної участі в соціальних заходах.

– Психологічне старіння: Психологічне старіння вивчає вплив віку на психічні процеси, такі як когніція, пам'ять, сприйняття та інші аспекти психічного стану. Це означає, що особистісні та когнітивні здібності можуть змінюватися з віком.

– Функціональне старіння: Функціональне старіння відноситься до зниження фізичної та психологічної функцій організму людини похилого віку [1].

Онтогенетична модель старіння, розроблена В. Дільманом, є однією з теорій старіння, яка включає в себе фізіологічні та біологічні аспекти процесу старіння. Ця модель пропонує підхід до розуміння старіння через призму регуляції і адаптації організму до змін у функціональних системах.

Основні аспекти онтогенетичної моделі старіння Дільмана включають наступне:

Принцип гомеостазу: За цією моделлю старіння розглядається як порушення гомеостазу, тобто здатності організму підтримувати сталість свого середовища, необхідну для оптимального функціонування. З віком системи регуляції та компенсації ослаблюються, що призводить до різних фізіологічних та патологічних змін.

Активність і пасивність регуляторів: Дільман вважав, що різні системи організму мають активних і пасивних регуляторів, які забезпечують адаптацію до змін. Активні регулятори можуть забезпечувати стабільність, в той час як пасивні регулятори нездатні зробити це ефективно.

Тривалість інтеграції: Модель включає поняття тривалості інтеграції, яка визначає, наскільки тривалий час система може підтримувати гомеостаз у відповідь на стресори та зміни.

Зміна активності регуляторів з віком: За моделлю Дільмана, активність регуляторів може змінюватися з віком, і ця зміна може бути впливом різних факторів, таких як генетика, середовище, стиль життя тощо.

Онтогенетична модель старіння Дільмана наголошує на важливості регуляції та адаптації організму до змін та стресорів, і вона сприяє кращому розумінню фізіологічних аспектів старіння. Водночас, ця модель вказує на можливість впливу різних факторів [52].

Мечніков І. І. був творцем оригінальної теорії ортобіозу, яка розглядає старіння як необхідний етап життя людини, обумовлений інтоксикацією організму [9]. В. З. Урланіс, зі свого боку, трактував старіння як природний процес зношування людського організму [14]. Ці теорії та концепції розглядають старіння з виключно біологічного погляду і трактують його як невід'ємну стратегію організму в ході розвитку [17].

В. В. Фролькіс розробив адаптивно-регуляторну теорію старіння, яка намагається пояснити старіння як наслідок руйнівних і адаптивних процесів в організмі людини. Основні положення цієї теорії включають наступне:

– Акцент на компенсації і адаптації: Згідно з адаптивно-регуляторною теорією, організм людини намагається компенсувати зміни, які відбуваються

протягом життя. Це означає, що старіння вбачається як спроба організму адаптуватися до змін у функціональних системах.

– Роль стресорів і антистресорів: Теорія Фролькіса підкреслює роль стресорів, які впливають на організм, та антистресорів, які сприяють компенсації цих стресорів. У процесі старіння зростає рівень стресорів, і організм намагається відповісти на них шляхом підвищення адаптаційних зусиль.

– Мультифакторний підхід: Адаптивно-регуляторна теорія враховує, що старіння - це багатфакторний процес, який включає в себе вплив різних факторів, таких як генетика, середовище, стиль життя і інші. Взаємодія цих факторів визначає індивідуальний шлях старіння.

– Регуляторні механізми: Теорія Фролькіса вивчає роль регуляторних механізмів в процесі старіння. Ці механізми включають в себе різні системи організму, такі як імунна система, гормональна регуляція, молекулярні регулятори тощо.

– Індивідуальний підхід до старіння: Адаптивно-регуляторна теорія наголошує на тому, що старіння є індивідуальним процесом, і що кожна людина має свій власний шлях адаптації до змін та стресорів.

Загалом, адаптивно-регуляторна теорія старіння намагається поєднати ідеї про старіння як результат руйнівних процесів з ідеями про компенсацію та адаптацію в організмі. Вона допомагає краще розуміти складний і багатфакторний процес старіння та вплив різних факторів на нього [13].

Поняття "вітаукт" в контексті адаптивно-регуляторної теорії старіння В. В. Фролькіса вказує на ключовий аспект старіння та процесів компенсації в організмі. Воно поєднує в собі два терміни: "віта" (від лат. "vita", що означає "життя") і "акт" (від лат. "actus", що означає "дія" або "процес"). Вітаукт можна розглядати як дію або процес життя.

За теорією Фролькіса, вітаукт є фундаментальним поняттям, яке описує життєдіяльність організму у всіх її аспектах. Він визначає взаємодію організму

з навколишнім середовищем, включаючи всі аспекти фізіології, психології, соціального спілкування та інших аспектів життя людини.

Поняття вітаукту відображає ідею того, що життя - це постійний процес адаптації та компенсації. Організм намагається підтримувати своє функціонування і пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, незважаючи на різні стресори та фактори, які можуть впливати на нього. Цей процес включає в себе реакції на стресори, механізми адаптації та компенсації, а також зміни в функціонуванні організму з метою забезпечення продовження життя.

Вітаукт визначає той спосіб, яким організм взаємодіє зі своїм середовищем, а також той спосіб, яким він реагує на зовнішні впливи та зміни внутрішнього стану [7].

Деякі зі вітчизняних учених відзначилися своїм підходом до питань не лише медичної, але й психологічної допомоги людям похилого віку, це науковці Д. Ф. Чеботарьова [18] та В. В. Чайковська [7, 15]. Вони були першими у розробці та впровадженні нових методів медико-соціально-психологічної допомоги літнім людям.

В. В. Чайковська визначила концепцію державної системи геріатричної допомоги населенню та розробила програму медико-соціального обстеження людей похилого віку для оцінки їхнього стану здоров'я та потреби в різних випадках допомоги. У своїх наукових дослідженнях вона також досліджувала питання самотності літніх людей, аналізувала зміни у їхній поведінці, характері, та особистісній структурі. Вона підкреслювала психологічні особливості людей похилого віку та важливість глибокого розуміння геріатрії для спеціалістів, які надають допомогу і обслуговують літніх людей, та розробляла та впроваджувала державну систему медико-соціально-психологічної допомоги для населення похилого віку [17].

Праці В. В. Чайковської наголошують на ролі суспільної активності літніх людей та визнають наявність цієї активності як позитивний рух у розвитку українського суспільства [34].

Спеціальний акцент при дослідженні явища старіння робиться на його соціально-психологічних аспектах, зокрема, у працях таких вчених:

– Класифікація типів старіння, яку висвітлюють М. Д. Александрова, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Анциферова, та Е. Еріксон [9, 11, 15, 17].

– Вивчення соціально-психологічних механізмів особистісного розвитку дорослих, особливо у контексті освіти дорослих, що проводиться О. І. Бондарчуком [26].

– Аналіз соціальних здібностей особистості, які досліджує О. І. Власова [36].

– Вивчення творчої активності людей похилого віку за допомогою досліджень Л. А. Гончарової [47].

– Дослідження інтелектуальних здібностей, представлених у роботах І. Г. Коваленко-Кобилянської та М. Л. Смульсона [6, 13].

– Аналіз успішності когнітивного функціонування, висвітлений у дослідженнях Е. В. Крайнікова [8].

– Вивчення збереження психічних функцій у старості, зацікавленого Я. Стюарт-Гамільтон [14].

– Аналіз психологічних станів особистості у старості, включаючи питання самотності, які розглядає Ю. М. Швалб [16].

Соціальне старіння відзначається змінами у соціальній ситуації, пов'язаними із виходом на пенсію, припиненням трудової активності, зміною соціальних ролей і втратою попереднього соціального статусу. Психологічне старіння виявляється через особливий психологічний стан і настрої щодо себе та навколишнього середовища, відсутність нових психічних новоутворень, погіршення існуючих психічних функцій та обмеження емоційної сфери.

До означених характеристик людей похилого віку, включаючи фізіологічні та соціально-психологічні аспекти, можна включити такі можливі явища:

– Погіршення фізичного самопочуття: Це може включати загальне зниження фізичної активності, збільшення вразливості до захворювань та погіршення фізичної спроможності.

– Зниження когнітивних функцій: Старіння може вплинути на когнітивні функції, такі як пам'ять, увага, рішення та інші аспекти когнітивної діяльності. Це може призвести до зниження когнітивних здібностей.

– Соціальна ізоляція: Люди похилого віку можуть відчувати себе ізольованими від соціального життя. Вони можуть втратити регулярний контакт із колегами, друзями або родиною, що може призвести до почуття самотності та відчуженості.

– Втрата попереднього соціального статусу: Завершення робочої кар'єри та виходження на пенсію може призвести до втрати попереднього соціального статусу, який пов'язаний із професійною діяльністю. Це може вплинути на самооцінку та почуття власної цінності.

– Зміни в соціальних ролях: Перехід від активного трудового життя до пенсійного може призвести до змін у соціальних ролях і обов'язках, що може викликати стрес та невизначеність.

– Зменшення віри в власні здібності та можливості: Люди похилого віку можуть відчувати, що вони втратили свою силу та можливість досягати нових цілей. Це може вплинути на їхню мотивацію та самооцінку.

– Психологічна адаптація до старості: Люди похилого віку можуть стикатися із психологічними аспектами старіння, включаючи розмірковування про своє місце в житті, життєві досягнення та невизначеність майбутнього [3].

Ці явища відображають різні аспекти старіння і можуть впливати на фізичне та психологічне благополуччя людей похилого віку.

Однією з найбільш розповсюджених соціально-психологічних проблем у цій віковій групі є труднощі у сфері міжособистісного спілкування. Проблема труднощів у сфері міжособистісного спілкування серед людей похилого віку є досить поширеною та значущою. Ця проблема виникає з ряду факторів і має

вплив на психологічний стан та якість життя цієї вікової групи. Основні аспекти цієї проблеми включають:

– Звуження соціального кола контактів: Після виходу на пенсію люди похилого віку часто втрачають щоденний контакт з колегами та співробітниками, з якими вони проводили багато часу на роботі. Це може призвести до зменшення кількості можливих співрозмовників та друзів.

– Фізичні обмеження: Фізичні обмеження, які часто супроводжують старіння, можуть ускладнювати здійснення активного соціального життя. Наприклад, проблеми із рухливістю чи хронічні захворювання можуть обмежувати можливість виходу на групові заходи чи зустрічей з друзями.

– Соціальна ізоляція: Люди похилого віку можуть відчувати себе ізольованими від суспільства через відсутність регулярних соціальних інтеракцій. Ця ізоляція може призвести до відчуття самотності та відчуженості.

– Соціальні ролі та самоідентифікація: Перехід у старість може вплинути на соціальні ролі та самоідентифікацію особистості. Втрата попереднього статусу та соціальних ролей, пов'язаних із роботою, може призвести до невизначеності стосовно власної цінності та місця в суспільстві.

– Психологічний аспект: Психологічні аспекти старіння, такі як розмірковування про своє місце в житті, страх перед самотністю та невизначеність майбутнього, можуть впливати на психологічний стан та самопочуття людей похилого віку.

Для подолання цих труднощів важливо розвивати програми соціальної підтримки, створювати можливості для активного участі у громадському житті та забезпечувати доступ до соціальних служб та ресурсів для лікування фізичних обмежень [19].

Міжособистісна взаємодія серед людей похилого віку можуть призвести до різних конфліктів, як із однолітками, так і з представниками інших вікових груп. Такі конфлікти можуть виникати під час спілкування з партнером по шлюбну через загострення власних особистісних рис у старості або минулих

непорозумінь. Однак найбільш поширеними є конфлікти між поколіннями, і це пов'язано з різними чинниками.

У даному віці відбуваються зміни у соціальних ролях: діти можуть приймати більш активну опікунсько-заборонну позицію стосовно своїх батьків. Багато людей похилого віку можуть виявляти батьківсько-повчальну позицію до всіх оточуючих, включаючи незнайомих осіб.

Ускладнює спілкування у цьому періоді той факт, що характер літньої людини може також змінюватися через старіння. Деякі негативні риси характеру можуть загостритися, включаючи вразливість, тривожність, педантичність, образливість, емоційну лабільність, істеричність, замкнутість, прискіпливість, і необ'єктивність оцінок, як своїх вчинків, так і вчинків інших, і навіть регрес розумових здібностей.

У цьому періоді спостерігається зменшення кількості контактів через втрату друзів-однолітків, партнера по шлюбу та рідних через їх смерть. Внаслідок цього виникає ще одна проблема серед людей похилого віку - відчуття самотності. Важливо відзначити, що багато людей похилого віку само ізолюються.

Самотність серед людей похилого віку можна розглядати з різних ракурсів: як соціальний стан, що відзначається ускладненням підтримки старих контактів і зв'язків, а також налагодженням нових; як наслідок відсутності родичів, дітей, онуків, партнера по шлюбу, коханої людини або віддаленості членів сім'ї або відсутність контактів з ними; як стиль життя, обраний людиною з власних переконань, принципів та потреб, виражений у бажанні відгородитися від навколишнього середовища і зберегти свою незалежність [1].

Суб'єктивне відчуття самотності та ізоляції часто викликає в людей похилого віку незадоволеність життям і його безперспективності, і може призвести до спроб самогубства.

У книзі "Самотність: соціально-психологічні проблеми людей похилого віку" Ю. М. Швалб описує кілька типів старості, які включають:

Соціальна самотність: Цей тип старості характеризується відчуттям відсутності соціальних контактів та зв'язків з іншими людьми. Людина може відчувати, що втратила старі друзі та соціальну мережу, і це може викликати почуття покинутості та ізоляції.

Сімейна самотність: Цей тип старості відзначається відсутністю партнера по шлюбу або коханої людини. Людина відчувається самотньою через втрату життєвого партнера і може відчувати, що її роль та цінність змінилися внаслідок цієї втрати.

Самотність за власним вибором: Цей тип старості передбачає вибіркоче усамітнення, коли людина обирає жити самотньо. Це може бути обумовлене особистими переконаннями, прагненням до незалежності, або бажанням уникнути нових відносин. Людина в цьому випадку не обов'язково відчуває самотність, і це може бути її свідомим вибором.

Самотність через втрату родичів і друзів: Цей тип старості пов'язаний із втратою близьких родичів і друзів, що може спричинити почуття самотності.

Соціальна ізоляція через фізичні обмеження: Люди, які стикаються з обмеженнями фізичної активності або мобільності, можуть відчувати соціальну ізоляцію через складнощі у встановленні соціальних контактів та зв'язків.

Самотність через негативні зміни в характері: Старість може призвести до негативних змін в характері людини, таких як вразливість, тривожність тощо. Ці зміни можуть призвести до конфліктів та відчуття самотності у взаємодії з іншими [56].

Кожен з цих типів старості включає в себе свої особливості та проблеми, які можуть виникнути в цьому життєвому етапі.

На думку Ю. М. Швалба, основна психологічна особливість, яка виявляється в старості і виходить за межі зазначених двох типів самотності, полягає у здатності до рефлексії. Ця здатність дозволяє особистості розглядати своє життя в цілому, визначати корені та умови власного розвитку, давати оцінку своєму життю і продовжувати жити повноцінно. Ю. М. Швалб також

наголошує на важливості здатності до філософствування, тобто комплексного осмислення світу, яке не обмежується професійними межами людини [31].

На цьому життєвому етапі втрачається потреба у визнанні, оскільки люди похилого віку втрачають соціальний статус, матеріальний достаток, відбуваються зміни у зовнішньому вигляді. Питання зайнятості стають проблематичними, оскільки при припиненні трудової діяльності виникає потреба знайти інші засоби витрати часу. Люди, які мають різноманітні інтереси та хобі, поза своєю професією, краще адаптуються до нового статусу та сприймають час після виходу на пенсію більш позитивно.

У людей похилого віку можуть проявлятися тривожність і невпевненість щодо періоду старості і виходу на пенсію, і це зумовлено такими причинами:

- Втрата статусу: Багато людей ідентифікували себе зі своєю роботою і соціальним статусом, який вона надавала. Виходячи на пенсію, вони втрачають цей статус і відчують втрату ідентичності, що може викликати тривожність та невпевненість.

- Економічні аспекти: Велика частина пенсіонерів стикається з економічними труднощами, оскільки пенсія часто нижча за дохід, який вони мали під час активної роботи. Це може викликати тривожність стосовно фінансового забезпечення на старість.

- Страх за здоров'я: З віком ризик погіршення здоров'я зростає, і це може спричинити тривожність. Люди переживають, як вплине старість на їхню фізичну та психічну годину.

- Спадковість: Люди також можуть боятися спадкового фактору та хвороб, які були поширені серед їхніх родичів. Це також може викликати тривожність та невпевненість.

- Суспільна ізоляція: З віком люди можуть втратити соціальні контакти, оскільки друзі та рідні померли або втратили можливість спілкування. Це може спричинити почуття самотності та відчуженості.

– Страх перед невизначеністю: Перехід на пенсію часто супроводжується невизначеністю та питаннями про те, як заповнити день та знайти новий сенс життя. Ця невизначеність може викликати тривожність [12].

Біологічні зміни, що відбуваються у процесі старіння, можуть значно впливати на психологічний стан літньої людини. Серед біологічних змін варто виділити наступні:

– Фізичні зміни: З віком може відбуватися погіршення фізичного стану, включаючи зниження м'язової маси та сили, погіршення координації та зниження фізичної витривалості. Ці зміни можуть впливати на самооцінку та сприйняття власної здатності до самостійності. Зменшення фізичної активності, поява хвороб та болей можуть призвести до зниження життєвого комфорту та загального самопочуття. Це може викликати депресію, тривожність і погіршення настрою.

– Здоров'я: Старість часто супроводжується збільшенням ризику розвитку різних захворювань та хронічних хвороб. Ці фізичні проблеми можуть викликати тривожність, невпевненість та страх перед майбутнім.

– Зміни у гормональному фоні: З віком відбуваються зміни у рівнях гормонів, які можуть впливати на психічний стан, включаючи різні настрої, тривожність та депресію.

– Зміни в мозку: Старість супроводжується фізіологічними змінами в мозку, такими як зменшення кількості нейронів та зміни в зв'язках між ними. Це може впливати на пам'ять, когнітивні функції та інші аспекти психічного стану. Погіршення когнітивних функцій, таких як пам'ять та розумові здібності, може викликати відчуття невпевненості та тривожності. Особа похилого віку може переживати стрес, оскільки вона вже не така працездатна або забуває важливі речі.

– Страх перед смертю: З віком страх перед смертю може зростати, оскільки старість часто нагадує про невизначеність майбутнього та обмежений час життя.

– Сексуальність: Зміни в фізіології та здоров'ї можуть впливати на сексуальність і інтимні стосунки, що також може викликати психологічний стрес та тривожність [43].

Не всі представники цієї вікової групи володіють усіма вищезазначеними соціально-психологічними особливостями, і не всі аспекти вікових змін проявляються одночасно.

I. С. Кон розділяє старість на кілька типів відповідно до активності та ставлення людей до цього періоду [33]:

– Активна старість: Цей тип включає людей, які залишаються активними в суспільному житті після завершення трудової діяльності. Вони залишаються продуктивними і можуть займатися новими справами та творчістю.

– Старість орієнтована на відпочинок: Деякі люди обирають цей період як час відпочинку та самореалізації. Вони знаходять час для самоосвіти, відпочинку, подорожей і демонструють соціальну та психологічну пристосованість.

– Сімейна старість: Деякі жінки, зокрема після виходу на пенсію, приділяють своє життя сім'ї та догляду за онуками. Вони віддають перевагу родинним обов'язкам і жертвують своїми індивідуальними потребами для благополуччя сім'ї.

– Турботлива старість: Деякі люди старість присвячують турботі про своє здоров'я та дотримуються різних здорових звичок. Це може включати активний спосіб життя та дотримання медичних рекомендацій, але також може виявлятися у переживанні страхів щодо можливих хвороб.

I. С. Кон виділяв і інші типи старості, що характеризуються негативним ставленням до життя, які включають:

– Агресивна старість: Це тип включає людей, які завжди незадоволені та скаржаться на своє оточення. Вони можуть проявляти агресію та негативне ставлення до всього, що їх оточує.

– Розчарована старість: Деякі люди відчують розчарування у житті, своїх здібностях та можливостях. Вони часто перебувають у стані депресії, відчують себе самотніми та втратившими віру у позитивні зміни у своєму житті.

Згідно з класифікацією Л. І. Анциферової [16], люди похилого віку можуть бути розділені на два основних типи, які відрізняються за рівнем активності, ставленням до світу та самими собою, а також за своїми стратегіями подолання життєвих труднощів і загальним рівнем задоволеності життям.

Науковець виділяє активну старість, представники цього типу відзначаються високим рівнем активності, спрямованої на майбутнє. Вони переживають перехід на пенсію спокійно і позитивно, розглядаючи його як період свободи від соціальних стереотипів та обов'язків. Їхнє життя наповнене цікавими та різноманітними справами, і вони відчують, що мають контроль над подіями у своєму житті. Зазвичай вони дуже задоволені своїм життям.

Інші представники похилого віку належать до пасивного типу старості, вони проявляють пасивне ставлення до життя і можуть відчувати себе непотрібними. Вони віддаляються від свого оточення, обмежують свої інтереси, втрачають інтерес до саморозвитку і можуть відчувати себе пригніченими. Вони часто віддають перевагу спогадам про минуле і, навіть якщо у них немає серйозних захворювань, можуть погано себе почувати і скаржитися на втрату енергії [15, 16].

Карл Юнг, швейцарський психіатр та психолог, відомий своїми внесками в розвиток аналітичної психології, дійшов висновку, що старість може бути розглянута як "друга половина життя". Він вважав, що люди у похилому віці переживають психологічні та духовні зміни, які можуть бути настільки важливими, як і перша половина життя.

Юнг вважав, що старість - це час для саморозвитку та духовного зростання. Під час цього періоду людина може зосередитися на внутрішньому житті, самопізнанні та розвитку своєї духовності. Він називав цей процес

"індивідуацією" - прагненням до реалізації внутрішнього потенціалу та зближення з "самим собою".

За поглядами Карла Юнга, старість може бути часом психологічного розвитку, де людина збагачує свою свідомість, набуває нових життєвих досвідів, інтегрує попередні етапи життя та виявляє нові аспекти своєї особистості. Він закликав старших людей дбати про свій внутрішній світ і розвивати його, що, за його думкою, може призвести до більш глибокого розуміння самого себе і зближення з духовною сутністю [10].

Згідно з теорією Е. Еріксона, головною метою людей у похилому віці є досягнення внутрішньої цілісності, відчуття повноцінності життя та набуття життєвої мудрості. Старість вважається часом для осмислення попередніх етапів життя та рефлексії над власним "Я". У випадку, коли попередні завдання в житті не вирішено або залишилися незавершеними, старість може викликати відчуття розчарування, безпорадності та страху перед смертю.

Людей похилого віку з активним ставленням до життя, згідно з Еріксоном, можна поділити на два типи: "прометеєва" старість та "продуктивно-автономна старість" [13].

"Прометеєва" старість - цей тип включає людей, які продовжують активно боротися з життєвими труднощами навіть у старості. Вони волелюбні та життєстійкі, завжди готові боротися. Вони намагаються справлятися зі змінами власного віку та здоров'я. Завдяки своїй рішучості і силі вони зберігають активність та незалежність. Вони приймають допомогу тільки тоді, коли визнають, що вона потрібна. Їхня самооцінка залишається незмінною, і вони відчують себе творцями власного життя.

"Продуктивно-автономна старість" - цей тип також характеризується активністю та спрямованістю на досягнення та успіх. Представники цього типу проявляють самостійність, критично відносяться до стереотипів і загальної думки, та конструктивно ставляться до змін у стані здоров'я та хвороб.

За теорією Е. Еріксона, старість є важливим етапом для психологічного і духовного розвитку, де позитивні внутрішні якості можуть виявити себе та допомогти справлятися з проблемами в процесі старіння літньої людини [17].

Отже, ми можемо розглядати різні варіанти старіння, які можуть призвести до благополучної та продуктивної старості. Під благополучною старістю мається на увазі такий вид старіння, коли людина відчуває задоволеність своїм життям та своєю роллю в суспільстві. Це стає можливим, коли її очікування та реальність узгоджуються.

Я. Стюарт-Гамільтон зауважує, що благополучна старість є не лише нагородою, але й результатом того, як особа жила на попередніх етапах свого життя та впливала на свій життєвий шлях [14].

Г. Крайг [7] пов'язав благополучну старість із задоволеністю життям та вказує на те, що здоров'я виступає як найважливіший фактор успішного адаптування в похилому віці. Г. Крайг вказує, що багато досліджень свідчать про те, що люди похилого віку відчувають психологічний комфорт, звертаючись до відносин із іншими. Зокрема, якщо у них є підтримуюча, співчутлива спільнота та гарні стосунки з оточуючими, це сприяє відчуттю психологічного благополуччя. Навіть довге життя, фізичне здоров'я, високий статус у суспільстві, активний спосіб життя, наявність родини та матеріальний достаток не гарантують психологічного задоволення від життя у старших людей [7].

Досліджено багатьма науковцями, що позитивне сприйняття старості має тісний зв'язок із активністю під час цього періоду. Внутрішні та зовнішні наукові дослідження, які проводилися в Україні та за кордоном, доводять [18, 20], що бездіяльність і пасивність у способі життя негативно впливають на фізичне здоров'я людини і можуть спричинити психологічну пригніченість та апатію.

Позитивне ставлення до старіння та зайнятість у цей період тісно пов'язані, і це проявляється в таких аспектах [60]:

– Активний спосіб життя: Люди, які активно займаються фізичною та розумовою діяльністю, зазвичай мають позитивніше ставлення до старіння. Зайнятість фізичними вправами, творчістю, соціальними заходами, тобто те, що допомагає підтримувати фізичне та психологічне благополуччя, а також стимулює позитивні емоції.

– Соціальні зв'язки: Взаємодія з родиною, друзями та іншими членами суспільства сприяє позитивному ставленню до старіння. Такі зв'язки можуть заповнити дні активністю, радістю та підтримкою, а також зменшити відчуття самотності та непотрібності.

– Саморозвиток: Здобуття нових знань та навичок, навіть у похилому віці, сприяє позитивному ставленню до старіння. Це може включати у себе навчання новим технологіям, мовам, мистецтву тощо. Інтелектуальна активність допомагає підтримувати розумовий стан та заохочує позитивний настрій.

– Нові інтереси: Виявлення нових хобі та інтересів у старості може бути джерелом задоволення та внутрішнього стимулу. Це допомагає людям переживати старість як можливість для відкриття нових горизонтів.

Загалом, зайнятість у різних аспектах життя сприяє позитивному ставленню до старіння, оскільки вона допомагає підтримувати фізичне та психологічне здоров'я, стимулює позитивні емоції та надає сенс життю [18, 21].

Дослідження демонструють, що чим вищий рівень участі в суспільних активностях, тим більше він сприяє позитивному впливу на когнітивні функції людей похилого віку. Крім того, добровільні соціальні зв'язки за межами сім'ї можуть мати ще сильніший позитивний вплив на ці когнітивні функції, ніж сімейні відносини.

Традиційно старість сприймалася як період хвороб і залежності від інших. В суспільстві існувала думка, що люди у похилому віці мають консервативні погляди і не приносять користі суспільству, не беруть участі в розвитку суспільства та держави. Проте у сучасних світових тенденціях світова

спільнота починає визнавати сильні сторони людей похилого віку і підтримувати їх суспільний потенціал. Як результат, багато людей похилого віку ведуть самостійне життя та активно вносять користь суспільству, працюючи у різних сферах [21].

Також важливим фактором для задоволеності життям у похилому віці є відчуття корисності. Це може включати не лише можливість вести самостійне та незалежне життя на основі особистої відповідальності, але й можливість брати на себе відповідальність за інших [1].

За думкою багатьох вчених, старість - це період життя, який має як негативні, так і позитивні аспекти. У цей час знижуються можливості адаптації, але це компенсується професійною майстерністю та глибокими знаннями та навичками, накопиченими протягом усього життя [4, 57, 59].

Отже, особистість людини змінюється зі старінням, проте процес старіння відрізняється в залежності від різноманітних факторів, включаючи біологічні (якість конституції особистості, темперамент, стан фізичного здоров'я) і соціально-психологічні (спосіб життя, сімейне положення, наявність духовних інтересів, творча активність).

Старіння особистості може проявлятися у синдромі "неприйняття старіння" або "геронтоксихозі" такими способами:

– Заперечення старості: Люди, які страждають від цього синдрому, можуть спробувати відмовитися від ідеї старості та прагнути зберегти свою молодість і стати схожими на молодих людей.

– Відмова від нових можливостей: Люди, які не приймають своє старіння, можуть відмовлятися від нових викликів і можливостей, які виникають у житті після певного віку. Вони можуть вважати, що це не для них і не намагатися розширювати свій життєвий досвід.

– Почуття безсилля: Страх перед старінням може викликати почуття безсилля та втрати контролю над своїм життям. Люди можуть відчувати, що вони стають безгідними і не можуть впливати на свою долю.

– Соціальна ізоляція: Люди, які не приймають старіння, можуть уникати спілкування з іншими людьми свого віку, оскільки вони можуть відчувати, що це нагадує їм про їхню старість. Це може призвести до соціальної ізоляції та відчуття самотності.

– Погіршення психічного здоров'я: Неприйняття старіння може призвести до погіршення психічного здоров'я, включаючи депресію та тривожність.

Образ "Я" в людей похилого віку може зазнавати різних змін і трансформацій. Деякі зміни в образі "Я" у похилому віці включають:

– Збагачення життєвим досвідом: За роки життя людина накопичує великий досвід, який може змінювати її сприйняття себе. Вони можуть стати мудрішими і розуміти себе глибше.

– Фізичні зміни: Зі старінням можуть виникати фізичні обмеження, які впливають на сприйняття себе. Люди можуть почувати себе менш активними або менш привабливими через фізичні зміни.

– Сприйняття ролі в сім'ї та суспільстві: У старості можуть відбуватися зміни в ролях та статусі в сім'ї та суспільстві. Наприклад, вони можуть стати бабусею або дідусем, і ця роль може вплинути на їхнє сприйняття себе.

– Психологічна зрілість: У старості може настати психологічна зрілість, яка виявляється в більшій емоційній стійкості та здатності більш об'єктивно оцінювати себе.

– Ставлення до часу: У похилому віці люди можуть по-іншому ставитися до поняття часу, розглядаючи його як щось більш обмежене, що може вплинути на їхнє сприйняття життя та власного місця в ньому.

– Спільнота і соціальне середовище: Взаємодія з родиною, друзями та соціальним середовищем також може вплинути на сприйняття себе. Спілкування з ровесниками та молодшими поколіннями може формувати образ "Я" і впливати на самоідентифікацію.

Загалом, образ "Я" в похилому віці є результатом кумулятивного впливу життєвого досвіду, фізичних і психологічних змін, спільноти та внутрішніх рефлексій. Важливо враховувати ці зміни та ставлення до них з розумінням, щоб підтримувати позитивне самосприйняття і якість життя у похилому віці.

В літературі існують розбіжні точки зору на питання впливу віку на самооцінку та самоповагу. Деякі дослідники вважають, що вік не впливає на самооцінку та самоповагу, тоді як інші вказують на віковий вплив. При цьому, дослідники свідчать, що самооцінка може знижуватися з віком, особливо в сферах стану здоров'я та самопочуття, а інші дослідження вказують на високий рівень самооцінки в пізньому віці, але з можливою особливістю в нестійкості та неадекватності [19, 36, 45].

Зміни в характері літніх людей більше визначаються такими факторами, як освіта, соціальний статус, задоволеність життєвою ситуацією та зовнішні впливи, ніж просто віком [23].

На якість розвитку у похилому віці впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори. Серед внутрішніх чинників слід виділити збереження та подальший розвиток активної та добре організованої ідентичності, реалізацію особистої життєвої позиції, впевненість у власних можливостях, здатність до самоаналізу та саморефлексії, здатність встановлювати особисті цілі та ефективно реалізовувати їх, а також здатність протистояти негативним впливам.

Загалом, старіння може мати як позитивні, так і негативні аспекти, призводячи до різних перетворень у людини. З одного боку, це може включати огрублення почуттів та їх втому, а з іншого боку - поглиблене розуміння світу і визначення найсуттєвіших аспектів життя. Поряд із внутрішнім спокоєм та життєвою мудрістю, може спостерігатися байдужість та втрата інтересів. Мудрість може перетворитися на нахабство та стійкість в упертості.

Згідно з численними дослідженнями, у ранньому віці основний акцент ставиться на інтеріоризації, тобто на усвідомленні культурних знань, правил і

норм суспільства, в якому дитина зростає, а також на ідентифікації з емоційним взаємодією.

Агресія серед літніх осіб може поєднуватися з конформізмом, і можливі різноманітні варіанти такого поєднання, від конформного прийняття нових правил особистого життя та агресії у мікроспілкуванні до прийняття нових соціальних цінностей та вияву агресії щодо близьких осіб [10].

Конформізм може взаємодіяти з емпатією, коли старший член сім'ї намагається звернути увагу на себе. Зазвичай цей механізм проявляється в особистому житті, особливо в благополучних сім'ях, де існує тісний емоційний контакт між різними поколіннями.

Динаміка особистості в старості обумовлена потребою задовольняти важливі життєві потреби цього віку. Особливе значення приділяється екзистенціальним потребам, таким як пошук сенсу в існуванні та бажання збагатити життя значущими подіями. Перша потреба відображається в наявності життєвих цілей, самореалізації, прийнятті себе, духовному збагаченні, особистісній рефлексії, а друга - в відповідальності, вольових якостях та внутрішньому контролю [3].

Отже, з урахуванням можливих проблем, що виникають у старості, стає важливим і необхідним готувати людей до цього життєвого періоду. Ця задача не обмежується лише фізичним станом індивіда, але також передбачає створення умов для його психологічної адаптації та розробку заходів з психологічного супроводу.

1.3 Специфіка професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку

Вивчення аспектів професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку потребує детального аналізу сутності та змісту професійної діяльності з цією віковою категорією. Для цього розглянемо

психологічні проблеми людей похилого віку та специфіку надання їм психологічної допомоги.

Зростання частки населення, яка належить до групи пенсіонерів і людей похилого віку, має значний вплив на всі сфери життя суспільства. Ця демографічна тенденція породжує нові виклики як для дослідників, так і для фахівців у різних галузях.

Проходження старості відбувається на тлі погіршення якості життя людей похилого віку та призводить до різноманітних проблем. Економічна залежність та невдоволення життям можуть призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я літніх людей і сприяти прояву відчуття соціальної відчуженості. Це може призвести до погіршення психологічного стану та душевного благополуччя. Люди похилого віку входять в групу осіб, які знаходяться під підвищеним ризиком і потребують особливої психологічної підтримки [13].

Ця категорія населення є особливою в контексті психологічної допомоги через зміни у їхній характеристиці, які включають у себе загострення та зміну рис характеру, втрату інтересу до нового та складнощі у прийнятті сучасних поглядів. Зміни в соціальному статусі, фінансовому стані та зовнішньому вигляді можуть зробити їх дуже вразливими, супроводжуватися емоційним пригніченням, коливаннями настрою та схильністю до депресивних станів.

Відношення людей похилого віку до старості проявляється у різних видах поведінки, що віддзеркалюють індивідуальні особливості їх реакції на процес старіння. Деякі із них відмовляються визнавати та приймати своє старіння, проходячи його як неприємну фазу змін у фізичному та психічному стані. У них може проявлятися тенденція до постійного погіршення настрою. Такий стан може призвести до розпачу і відчуття втрати життєрадісності, іноді навіть до повної відрази до життя.

Інші літні люди сприймають процес старіння позитивно. Підсумковий успіх старіння і здатність адаптуватися до нього залежать від того, наскільки готова особа до цього перехідного етапу у своєму житті. Це включає в себе

рівень зрілості та погляди на життя, які сформувалися на попередніх етапах життя, і внутрішні психологічні аспекти. Процес старіння може стати неадаптивним для тих, хто не розвинув у собі якості самостійності та ініціативності. Ці люди часто відчують себе втраченими і нездатними до дії. Іноді старші люди порівнюють свій власний процес старіння зі старінням інших людей, що може призвести до явища психологічної асиметрії між їхнім віком та віком інших [45].

Окрім зазначених характеристик, людина похилого віку переживає і кризу "зустріч зі старістю". Це фаза життя, коли людина стикається інтенсивно з ідеєю старіння та всіма змінами, які воно приносить. Ця криза може виникнути в будь-якому віці, але найчастіше спостерігається в середньому і похилому віці, коли фізичні, психологічні та соціальні аспекти старіння стають особливо актуальними.

Основні ознаки кризи "зустріч зі старістю" включають наступні:

- Психологічна напруга: Людина починає задумуватися над своїм віком і майбутнім, що може викликати тривогу, депресію та страх перед невідомим.
- Втрата молодості: Зусилля зберегти молодість може стати джерелом стресу, оскільки фізичні зміни стають більш помітними.
- Переосмислення життя: Людина ставить собі запитання про свої досягнення, цілі та значення свого життя. Вона може відкривати нові інтереси та цілі або переоцінювати попередні.
- Стосунки і соціальна ізоляція: Стосунки з родиною та друзями можуть змінюватися через старіння, або ж людина може відчувати себе відірваною від інших.
- Здоров'я та функціональність: Зниження фізичної здатності та поява хвороб можуть призвести до посиленої стурбованості щодо здоров'я.
- Роздуми про смерть та спадщину.

Зустріч зі старістю може бути важкою, але в той же час вона надає можливість переосмислити життя, зрозуміти важливість моменту, розвивати

нові цінності та досягти більшої зрілості. Сприйняття цієї кризи може варіювати від людини до людини і може залежати від підготовки, підтримки оточуючих та особистого внутрішнього розвитку.

Важливим аспектом кризи, з яким стикаються багато людей похилого віку, є відчуття депривації щодо визнання. Це відбувається через втрату соціального визнання, так як змінюються матеріальний та соціальний статус. Для тих, хто завжди приділяв велике значення соціальному визнанню, це може призвести до зниження самооцінки та загрози для їхнього власного "Я" [3].

Окрім того, інші важливі аспекти, які можуть поглиблювати кризу, включають нездатність знаходити нові способи організації вільного часу, складнощі в міжособистому спілкуванні, конфлікти між різними поколіннями, відмову від змін у своєму житті та кризу десексуалізації серед людей похилого віку.

Одним із найважливіших труднощів у житті людини похилого віку є усвідомлення обмеженості і завершеності свого земного існування. Цей процес може виражатися через різні прояви: від відмови приймати факт старіння до розглядання ознак старості як чогось тимчасового, що можна подолати. Іноді боротьба з процесом старіння може у вигляді іпохондрічних фіксацій щодо власних фізичних відчуттів.

Близько половини літнього населення відчуває віково-ситуаційну депресію, яка проявляється як почуття порожнечі, непотрібності та втрати інтересу до життя. Властивими для цього вікового періоду є також почуття самотності, які часто лежать в основі депресивного настрою та негативізму [45].

Самотність у старості проявляється у різних аспектах соціального життя:

– Соціальна самотність відображає психофізичний стан людей похилого віку і може бути наслідком різних чинників, таких як психічний стан та економічні обмеження. Вона може ускладнити здатність до збереження попередніх контактів та створення нових.

- Відсутність сімейних зв'язків, які включають у себе партнера, дітей та родичів, також може призвести до почуття самотності.
- Деякі люди, навіть живучи в сім'ї, можуть відчувати себе самотніми через недостатню увагу, розуміння та спілкування.
- Деякі люди обирають самотність як свій спосіб життя, враховуючи їхні індивідуальні психологічні особливості і прагнення до незалежності від свого оточення.

Страхи, характерні для людей похилого віку, також мають свою специфіку. Біологічні страхи включають в себе страх перед втратою можливості самообслуговування, розуму та функціональністю організму. Ірраціональні страхи можуть виявитися у формі побоювань нападів або переслідування. Моральні страхи можуть включати в себе питання щодо нереалізованих планів і роздуми про життя та його сенс [41].

До специфічних ситуацій, які потребують психологічної підтримки людям похилого віку, можна віднести наступні: втрату близьких, почуття самотності, глибоку депресію, непорозуміння з родичами та наближення смерті.

Враховуючи проблеми та труднощі людей похилого віку, психологічна підтримка цих осіб здійснюється за такими напрямками, як: психологічне консультування і психокорекція (психотерапія).

Психологічне консультування для людей похилого віку передбачає необхідність засвоєння теоретичних знань в геронтопсихології. Ці знання необхідні для правильної оцінки психічного стану літніх людей під час взаємодії з ними, а також для розуміння їхніх проблем. Ключовою є здатність розрізняти випадки, коли скарги відповідають реальним проблемам, і випадки, коли вони виникають з особистих реакцій, потреби у спілкуванні або недостатньої інформації на певну тему. Однак у будь-якому випадку важливо забезпечити людину психологічною підтримкою.

Головною метою психологічного консультування, яке має гуманістичний спрямований підхід, є перетворення негативного уявлення про старість на

позитивне сприйняття її як часу для відпочинку, улюблених занять та роздумів. Конкретні завдання можуть включати слухання старших людей та сприяння корекції їхньої поведінки [42].

Консультативна робота з людьми похилого віку має наступні специфічні цілі:

- Допомога в адаптації до нового статусу, що включає переоцінку життєвих ресурсів та інтересів, а також допомогу у виборі нових занять.
- Підтримка у процесі прийняття старості та всього минулого життя, включаючи пошук нових орієнтирів. Це включає формування позитивного уявлення про старість як час для щастя, внутрішнього спокою та обговорення позитивних аспектів в поточному житті людини.
- Покращення емоційного стану та настрою людини похилого віку.
- Підвищення рівня самооцінки.
- Потрібно враховувати індивідуальність кожної людини похилого віку, особливо з урахуванням її багатого життєвого досвіду.

Консультування людей похилого віку в основному стосується психологічних аспектів "фінішу життя" [5].

Мета психологічного консультування людей похилого віку під час консультативної взаємодії полягає у наданні допомоги цій людині прийняти свій вік та усе, що з ним пов'язане, а також знайти нові шляхи для життя з новими цілями та сенсом. Це включає гармонізацію та збагачення змісту їхнього життя та діяльності, щоб зберегти тривалість та продуктивність [1; 4].

Деякі цілі можуть також включати в себе потребу в слуханні та корекції поведінки людини похилого віку [8].

Корекційна робота з людьми похилого віку включає в себе наступні аспекти:

- Прискорення процесу адаптації до нових життєвих обставин.
- Покращення реакційних здібностей.
- Зміна сприйняття та самооцінки їхнього життя.

Методи, які можуть використовуватися в психологічному консультуванні людей похилого віку, включають інтерв'ю, бесіду, дискусійне обговорення питань, цілеспрямоване спостереження та рефлексивні методи. Основним методом є активне слухання, а головною спрямованістю – корекція. Важливо слухати та розуміти, оскільки для людей у цьому віці є критично важливим відчувати себе почутими і потрібними.

Основна роль психолога-консультанта полягає в тому, щоб з'ясувати, що самі люди похилого віку вважають важливим для себе.

Для досягнення ефективного та успішного процесу психологічного консультування клієнтів похилого віку необхідно враховувати наступні вимоги:

- Повага до професійної діяльності консультанта.
- Довіра до консультанта як особистості.
- Активна участь у консультативній взаємодії і процесі вирішення проблем.
- Аналіз своєї поведінки та ставлення до світу.
- Усвідомлення психічних процесів, станів і дій.

Серед усіх цих вимог найважливішим є готовність клієнта до змін, спрямованих на самокорекцію, і готовність до співпраці з психологом-консультантом [54].

Як відомо, консультативна бесіда є однією з основних форм взаємодії під час консультування.

Етапи консультативної бесіди з людьми похилого віку, які розроблені О.В. Хухлаєвою, включають такі змістовні та методичні особливості [10]:

I етап. Підвищення настрою. На цьому етапі важливо почати роботу з клієнтом, підвищуючи його настрій. Це особливо важливо, оскільки поганий настрій може значно вплинути на ефективність психологічної допомоги. Багато людей похилого віку, які звертаються до консультанта, можуть перебувати в стані депресії, яка характеризується пригніченим настроєм та незадоволеністю собою та навколишнім світом. Консультант повинен встановити добрі стосунки

з клієнтом, підняти його настрій та спрямувати його ставлення до себе та світу в позитивне русло, використовуючи спеціальні прийоми.

II етап. Підвищення самооцінки. Зміцнення позитивного ставлення до себе. Самооцінка визначається як оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та поведінки. Суспільні негативні стереотипи щодо старості та старіння можуть впливати на формування негативного ставлення людей похилого віку до самих себе. Тому консультант повинен використовувати об'єктивні позитивні факти для підвищення самооцінки та допомогти клієнту повірити в себе знову.

III етап. Створення позитивного уявлення про старість як час для відпочинку, відображення улюбленої діяльності та роздумів. На цьому етапі консультант повинен спонукати людину похилого віку відчувати, що старість може мати свої позитивні сторони. Серед таких переваг можуть бути вільний час, який можна віддати улюбленій справі. Важливо переконати клієнта в тому, що кожний віковий період має свою цінність у житті людини, і потрібно сприймати життя та насолоджуватись ним відповідно до свого віку.

IV етап. Відновлення та обговорення всього позитивного, що наявне в поточній життєвій ситуації клієнта – людини похилого віку. На цьому етапі консультант повинен запропонувати клієнту пригадати та обговорити всі приємні аспекти, які є в його житті, спрямувати його на позитивне сприйняття власного життя.

Специфіка взаємовідносин між консультантом і клієнтом похилого віку може призводити до ускладнень у процесі консультування в різних ситуаціях. Ці труднощі можуть виникати через життєвий досвід та статус людини похилого віку. Так, якщо клієнт має попередній досвід спілкування з фахівцями, які не завжди діяли в його інтересах, то встановлення довірливих стосунків може зайняти багато часу. У випадку, коли клієнт є закритою особистістю і виражає недовіру до зовнішньої допомоги, важливо бути логічним та здатним надавати чіткі пояснення і конкретні факти.

V етап. При роботі з амбіційними людьми похилого віку потрібно вміло переключати їхню увагу, відволікати їх від проблеми та повертатися до її обговорення після нормалізації емоційного стану.

З тривожними та недовірливими клієнтами, консультанту важливо показувати себе як особистість, що має впевненість та віру у себе, і передавати цю впевненість іншим. Люди похилого віку, які проявляють недовіру до психолога, приймають лише ті слова, які сказані з впевненістю та авторитетом [13].

I. Кемпер виділяє деякі ситуації, коли взаємовідносини між консультантом і клієнтом похилого віку можуть ускладнювати процес консультування:

Ситуація 1: Клієнт ідеалізує консультанта, він вважає, що консультант має вирішити всі його проблеми. Важливо враховувати, що така ідеалізація може перешкоджати об'єктивному аналізу та розв'язанню проблем.

Ситуація 2: Деякі клієнти можуть переносити на консультанта роль сина або доньки, навіть якщо вони бездітні. Це уявлення може виникати через прагнення до турботи і консультанту слід бути уважним до цих прагнень.

Ситуація 3: Іноді клієнти можуть виявляти агресію до консультанта, яка може бути наслідком страху перед смертю або незадоволенням власним життям, яке переноситься на консультанта [25].

Зауважимо, що консультант також може відчувати певний дискомфорт. Наприклад, невпевненість і залежність від клієнта як особи старшого віку. Вигляд старої людини може викликати тривогу і спровокувати консультанта на пошук різних способів самозахисту.

Консультант може зустрічатися і з іншими труднощами в процесі консультування клієнта похилого віку, такі як:

- Нерозуміння внутрішньої психологічної позиції клієнта.
- Складнощі у спрямуванні спілкування з клієнтом.
- Важкість у перебудові взаємостосунків з клієнтом в залежності від ситуації.

- Проблеми зі створенням сприятливого психологічного клімату.
- Ускладнення в проведенні корекції міжособистісних стосунків та інші [43].

Особливу увагу заслуговує підхід людей похилого віку до психологічної допомоги, і в цьому контексті можна виділити стереотипи їхньої поведінки:

- Недовіра та відмова від допомоги через бажання залишатися незалежними і не залежати від інших, у тому числі консультанта.
- Намагання отримати якнайбільше послуг від консультанта та перекладання всіх проблем на нього.
- Бачення консультанта як особи, яка несе відповідальність за фізичне та психічне здоров'я клієнта.
- Прояв негативізму, критичності, агресії, перенесення незадоволення від свого життя на консультанта.
- Розбіжність в особистісних цінностях між консультантом та клієнтом.
- Особиста антипатія до консультанта.
- Відсутність авторитету консультанта у старшого за віком клієнта.

Загалом, підходи до консультативної роботи з людьми похилого віку, передбачають сприяння: адаптації до нового етапу життя, включаючи формування позитивного ставлення до зміни обставин; акцентування на позитивних аспектах наявного життєвого досвіду; спрямування на улюблені види діяльності. Ці підходи враховують сучасні наукові уявлення про старість та старіння і спрямовані на підтримку якісного та задовільного життя людей похилого віку [19].

Робота з цією категорією клієнтів вимагає від консультанта відповідності певним вимогам:

- Психологічне здоров'я: Консультант повинен бути психологічно здоровою особою з почуттям гумору та оптимізмом. Важливо мати позитивні погляди на старість, як для інших, так і для себе.

– Професійні якості: Консультант повинен мати знання про психологічні та соціальні особливості людей похилого віку. Він має бути здатним подолати стереотипи та міфи про старших громадян і професійно вірити, що старість може бути плідною та щасливою.

– Особисті якості: Консультант повинен відчувати істинну повагу до старості, бути терпимим, мати позитивний життєвий досвід у відносинах зі старшими людьми, бути морально відповідальним і не робити обіцянок, яких він не може виконати.

– Зовнішній вигляд: Зовнішність консультанта повинна відзначатися охайністю та стриманістю [16].

З урахуванням усіх цих аспектів психологічної підтримки осіб похилого віку, професія психолога виокремлюється своєрідністю. Він взаємодіє з особистістю клієнта, і одночасно, він має бути теж особистістю, яка впливає на клієнта. Особистість психолога є ключовим інструментом психологічної підтримки. Тому важливо надавати значення особистісній зрілості фахівця при підготовці майбутніх психологів для роботи з людьми похилого віку.

Для психологічної професії важливим є поєднання високого рівня особистісно-професійних якостей, які впливають на успішність психологічної підтримки. Психолог повинен бути вільним від невротичних симптомів і невирішених внутрішньо-особистісних конфліктів, які заважають особистісному зростанню і перешкоджають стати ефективним психологом. Тому для психолога важливо розвивати свою особистісну зрілість.

Особистісна зрілість - динамічне явище, яке може розвиватися під впливом різних суб'єктивних та об'єктивних чинників. Тому важливим для розвитку особистісної зрілості є особиста позиція людини та створення сприятливого середовища, що сприяє росту особистісної зрілості [14].

Для розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів, важливим є мотивація до особистісного росту та створення відповідних умов під час навчання і поза ним. Розвиток професійно важливих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів може бути досягнутий завдяки

комбінації зовнішніх факторів, які сприяють розвитку, і внутрішньому прагненню майбутніх психологів до особистісного зростання.

Психолог не зможе бути ефективним, якщо не опрацює свої власні проблеми. З. Фройд вказував на те, що жоден психоаналітик не може просуватися в роботі з клієнтом далі, ніж дозволяють йому його власні комплекси та внутрішні опори [13].

Р. Мей вважав, що "бачити інших через призму власних упереджень - це основна перешкода для особистості консультанта." Такі психологи навіть несвідомо переносять свої комплекси на своїх клієнтів, і цей процес називається механізмом контрперенесення. Тому практичну роботу з клієнтами повинні проводити психологи, які пройшли курс психотерапії як клієнти у досвідчених практиків - супервізорів, що дозволяє набувати практичні навички роботи з клієнтами під контролем досвідченого психолога та опрацювати власні помилки та комплекси [3].

Супервізія - це інструмент для особистісно-професійної корекції, який включає в себе різні методи психокорекційної підготовки майбутніх психологів. Вона сприяє професійному розвитку психолога шляхом самоаналізу його власних захисних механізмів та внутрішньоособистісних конфліктів. Здатність до участі в супервізії передбачає наявність високого ступеня мотивації до професійного зростання [1].

Отже, професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку вимагає певного підходу та комплексу знань і навичок, а саме:

– Спеціалізовані знання: Психологи повинні мати глибокі знання в геронтології (наука про старість), а також розуміти психологічні аспекти старіння, включаючи фізичні та психічні зміни, які відбуваються впродовж життя. Для того, щоб працювати з людьми похилого віку необхідно знати їх соціальний стан (у минулому та сучасності), особливості психіки, матеріальні та духовні потреби.

– Практичний досвід: Важливо набути практичний досвід роботи з літніми людьми. Це може бути стажування в геронтологічних центрах, співпраця з психологами, які вже працюють з цією категорією клієнтів.

– Соціальні аспекти: Розуміння соціальних аспектів старості, таких як пенсійна система, питання медичного забезпечення та іншої соціальної допомоги літнім людям.

– Діагностика та психотерапія: Набуття навичок діагностики психологічних проблем літніх людей та вивчення методів психотерапії, призначених саме для цієї категорії клієнтів. Психологи повинні вміти діагностувати психологічні проблеми та розробляти індивідуальні психокорекційні програми для кожного клієнта. Вони також мають знати, як використовувати стандартизовані інструменти для оцінки психологічного стану.

– Розуміння проблем психологічного здоров'я: Навчання розпізнавати та працювати з проблемами психічного здоров'я, що властиві літнім людям, включаючи депресію, деменцію, соціальну ізоляцію тощо.

– Вміння працювати з проблемами психічного здоров'я, що властиві літнім людям, включаючи депресію, деменцію, соціальну ізоляцію. Багато людей похилого віку можуть зіткнутися з втратою близьких, фізичними та психологічними травмами. Психологи повинні вміти надавати психологічну підтримку та допомагати клієнтам справлятися з цими життєвими труднощами.

– Вміння спілкуватися та слухати: Психологи повинні володіти вміннями ефективного спілкування та слухання, розвивати комунікативні навички. Це включає в себе здатність вислуховувати клієнтів, виявляти їхні потреби і давати поради та підтримку з врахуванням особливостей психології старості.

– Дотримання етичних стандартів: Психологи повинні дотримуватися високих етичних стандартів у роботі з клієнтами похилого віку, зокрема забезпечувати конфіденційність і повагу до їхньої автономії.

– Вміння підтримки: Психолог повинен створювати позитивну та довірливу атмосферу, де клієнт відчуває підтримку та розуміння. Психологічна підтримка грає важливу роль у роботі з клієнтом.

– Здатність працювати в команді: У деяких випадках психологи можуть працювати в команді з іншими фахівцями, такими як лікарі, соціальні працівники і родичі клієнта. Здатність до співпраці і комунікації є також важливою.

У професійній підготовці майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку потрібно також звернути особливу увагу і особистісним якостям та властивостям які дозволяють їм відповідати потребам та особливостям цієї вікової категорії. Серед найважливіших особистісних якостей, які потрібно розвивати у майбутніх психологів наступні:

– Емпатія: Розвинутий високий рівень емпатії, тобто здатність співчувати, сприймати і розуміти емоції, страхи, потреби старших людей, допомагає психологам побудувати довіру та зв'язок з літніми клієнтами.

– Толерантність, доброзичливість: Врахування різних цінностей і поглядів важливе для успішної роботи з різноманітними літніми клієнтами. Це допоможе побачити кожного клієнта як унікальну особистість зі своїми потребами та історією та встановити ефективну комунікацію, що сприяє позитивній роботі з клієнтом. Люди цього віку можуть бути більш обережними, і важливо, щоб вони відчули, що психолог їх розуміє і приймає.

– Емоційна стійкість, стресостійкість: Старіння може супроводжуватися різними станами, включаючи тривожність та депресію. Психолог повинен мати здатність залишатися спокійним та підтримувати спокій у своїх клієнтів.

– Такт: Психолог має бути обережним у комунікації, особливо в чутливих питаннях. Тактовність важлива для збереження гідності та поваги клієнтів.

– Доступність: Здатність створити доступне середовище та використовувати зрозумілу мову для літніх людей, особливо якщо вони мають обмеження або порушення слуху чи мови.

– Креативність: Здатність шукати нові, індивідуальні підходи та рішення для кожного клієнта, оскільки потреби літніх людей різняться.

– Професіоналізм: Знання і розуміння геронтології та геропсихології, а також методів психотерапії, адаптованих до потреб літніх людей.

– Рефлексія та самоусвідомлення: Психолог повинен систематично відстежувати свою власну професійну практику, відбирати і аналізувати власні дії та прийоми. Це допомагає покращувати якість роботи і забезпечувати власний професійний розвиток.

На нашу думку, особистісні характеристики, такі як незрілість, слабка сила "Его", відсутність емпатії, низький інтелект, неефективність вирішення власних проблем, схильність до стресу, потреба у постійному визнанні, обмежена незалежність мислення, висока тривожність та почуття провини - ці характеристики несумісні з професійною роботою психолога, особливо при взаємодії з людьми похилого віку [10].

Загалом, професійна діяльність психолога вимагає балансу між психологічними знаннями, моральною відповідальністю і вмінням ефективно працювати з клієнтами, дбаючи про їхнє фізичне та психічне благополуччя.

Професійна підготовка психолога до роботи з людьми похилого віку має включати в себе розуміння важливості професії, соціальної відповідальності, бажання самостійно та творчо вирішувати професійні завдання та постійно підвищувати рівень знань і навичок.

Отже, врахування вимог до особистості психолога, який надає психологічну допомогу людям похилого віку та удосконалення професійної підготовки майбутніх психологів є важливими та допоможуть їм стати ефективними професіоналами в галузі геропсихології та надання психологічної допомоги цій категорії клієнтів.

Висновки до розділу

На основі проведеного теоретичного дослідження визначено сутність понять: «професійне становлення, професійна підготовка».

Процес професійного становлення є складним і багатограним, і вимагає спільних зусиль як від викладачів університетів, так і від студентів. Він передбачає активну працю над формуванням системи важливих знань, навичок та відповідного науково-культурного рівня.

У дослідженні розглянуті підходи до професійної підготовки майбутніх психологів в Україні, запропоновані моделі професійної підготовки студентів – психологів;

Визначено, що становлення сучасного висококваліфікованого фахівця, включаючи практичних психологів, вимагає застосування особистісного підходу як основного принципу в організації професійної підготовки. Проблема професійної підготовки також пов'язана з необхідністю формування конкретних професійних якостей, здібностей і індивідуально-особистісних рис, які є важливими для фахівців відповідного профілю. Проаналізовано психологічні особливості людей похилого віку та специфіку професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з цією категорією клієнтів. Визначено вимоги до розвитку професійно-особистісних значущих характеристик у майбутніх психологів, необхідних для роботи з людьми похилого віку.

РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Методика експериментального дослідження

Експериментальне дослідження було проведене нами з метою виявлення рівня сформованості у майбутніх психологів професійно значущих характеристик, необхідних для роботи з людьми похилого віку. У дослідженні брали участь студенти-психологи ХНУ в загальній кількості 50 осіб.

У процесі проведення експериментального дослідження, нами були використані методики [22, 38]:

- Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупов);
- Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
- Тест-опитувальник особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух);
- Тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.);
- Авторська анкета на виявлення знань про категорію клієнтів похилого віку.

Опис вищевказаних методик:

Методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупов). Методика, розроблена І. М. Юсуповим, призначена для визначення рівня виявлення емпатичних рис у особистості. Опитувальник включає шість діагностичних шкал, що оцінюють ставлення до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв літературних творів, знайомих і незнайомих осіб. У опитувальнику міститься 36 висловлювань, які потрібно оцінити. Шляхом підрахунку загальної суми набраних балів можна визначити рівень розвинених емпатійних рис: дуже високий, високий, середній, низький та дуже низький.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). У цій методиці містяться 40 тверджень, які відображають такі психічні стани: агресивність, тривожність, фрустрація та ригідність. Застосування цього тесту дозволяє визначити рівень агресії та тривоги, а також оцінити самооцінку та стійкість до невдач, здатність легко адаптуватися до різних ситуацій. В тесті твердження розподілені наступним чином:

Питання від 1 до 10 оцінюють тривожність.

Питання від 11 до 20 оцінюють фрустрацію.

Питання від 21 до 30 оцінюють агресивність.

Питання від 31 до 40 оцінюють ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів проводиться за наступними критеріями:

I. Тривожність: 0-7 балів - високий рівень тривожності відсутній; 8-14 балів - середній рівень тривожності, припустимий; 15-20 балів - дуже високий рівень тривожності.

II. Оцінка фрустрації: 0-7 балів: Ви маєте стійку самооцінку, не боїтеся невдач і впораєтеся з труднощами. 8-14 балів: Ваш рівень фрустрації є середнім. 15-20 балів: У вас низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач і відзначається висока фрустрованість.

III. Оцінка агресивності: 0-7 балів: Ви спокійні і терпимі. 8-14 балів: Ваш рівень агресивності є середнім. 15-20 балів: Ви виявляєте агресію, не витримуєте і маєте труднощі в спілкуванні та роботі з людьми.

IV. Оцінка ригідності: 0-7 балів: У вас немає ригідності, ви легко адаптуєтеся. 8-14 балів: Ваш рівень ригідності є середнім. 15-20 балів: Ви виявляєте виразну ригідність, ваше поведінка, переконання і погляди залишаються незмінними навіть в тих випадках, коли це не відповідає реальній ситуації чи життю. Вам складно вносити зміни в роботі чи особистому житті.

Тест-опитувальник особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух). Цей тест призначений для оцінки особистісної зрілості, тобто здатності людини до адекватної самореалізації, взаємодії з іншими і вирішення життєвих завдань.

"Тест Гільбуха" може включати різні питання або завдання, спрямовані на визначення психологічних аспектів особистості, таких як стійкість, самоконтроль, здатність до самооцінки, вміння вирішувати конфлікти, спілкуватися з іншими тощо. Результати тесту дозволяють аналізувати рівень зрілості особистості та визначати її потенціал для ефективної адаптації до різних життєвих ситуацій.

Такі тести використовуються в психологічній практиці для оцінки особистісних рис, розвитку та психологічної діагностики. Тест складається з 33 питань. Під час обробки результатів, бали за кожним окремим питанням присвоювалися відповідно до ключа, що був наданий в методиці. Оцінка особистісної зрілості досліджуваних визначалася шляхом обчислення алгебраїчної суми балів, отриманих за всіма 33 питаннями тесту.

Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха розглядає наступні аспекти:

Мотивація досягнень: Цей аспект відображає загальну настанову особистості на досягнення важливих життєвих цілей, прагнення до максимальної самореалізації, незалежності, ініціативності, прагнення до лідерства та досягнення високих результатів у діяльності.

Ставлення до власної "Я"-концепції: Ця шкала оцінює зрілість особистості за такими характеристиками, як впевненість у своїх здібностях, задоволеність власними можливостями, відношення до власного темпераменту та характеру, знань, вмінь та навичок. Крім того, цей аспект включає адекватну самооцінку, високі стандарти вимог до себе, відсутність самозадоволення, скромність та повагу до інших людей.

Почуття громадянського обов'язку: Ця характеристика включає в себе поняття патріотизму, зацікавленість у суспільно-політичних явищах, відчуття професійної відповідальності, бажання спілкуватися та колективізм.

Життєва установка: Цей термін охоплює такі загальні якості, як розуміння відносності всього існуючого, переважання розумового підходу над емоціями, емоційна стабільність та обережність (на відміну від імпульсивності).

Здатність до психологічної близькості з іншою людиною: В цю характеристику входять такі особистісні якості, як доброзичливість до інших людей, емпатія (здатність до співпереживання і спільної думки), вміння слухати, і потреба в духовній близькості з іншими людьми.

Тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.). Тест має 10 тверджень, на які потрібно дати відповідь. За результатами тесту визначаємо рівень емоційної стійкості. Визначення рівня емоційної стійкості у майбутніх психологів є важливим аспектом їхньої підготовки, оскільки психологи повинні бути здатні працювати з емоціями своїх клієнтів та залишатися стійкими у стресових ситуаціях. Оцінка рівня емоційної стійкості майбутніх психологів допомагає визначити їхню готовність працювати з клієнтами та реагувати на стресові ситуації у професійному середовищі.

Авторський опитувальник для дослідження теоретичних знань та базових умінь щодо роботи з людьми похилого віку. Опитувальник містить 15 запитань, які стосуються психологічних особливостей людей похилого віку, їх актуальних проблем та можливостей їх вирішення, методів надання психологічної допомоги цій категорії клієнтів. Опитувальник щодо виявлення у майбутніх психологів знань та умінь надавати психологічну допомогу людям похилого віку може бути корисним для оцінки їхньої готовності та компетентності у цій сфері.

Бланки методик та їх інтерпретація представлені у додатках А, Б, В, Г, Д.

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою **методики «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупова)** (Опис методики у Додатку А).

Показники отримані за допомогою вищевказаної методики свідчать про те, що більшості студентів притаманний середній рівень полікомунікативної емпатії (58%), високий рівень виявлений у 34% досліджуваних, низький у 8% студентів. Показників дуже високого рівня полікомунікативної емпатії не виявлено. Високі результати вказують на те, що людина виявляє альтруїзм у

своїх діях, схильна надавати допомогу і орієнтується на моральні аспекти своїх вчинків. У випадку низького та дуже низького рівня емпатії учасники дослідження взаємодіють, керуючись більше раціональними рішеннями та не дуже приділяють увагу своїм емоціям. Ці результати корелюють із майбутньою професійною діяльністю, оскільки ця якість є важливою для розуміння та відчуття внутрішнього стану клієнта та успішної консультативної роботи психолога.

Результати діагностики за цією методикою представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Показники діагностики полікомунікативної емпатії у студентів-психологів, (у %)

Рівень полікомунікативної емпатії	Кіль-ть, курс (%)				Всього %
	I	II	III	IV	
Дуже низький	1%	1%	0%	0%	2
Низький	8%	4%	2%	1%	15
Середній	9%	13%	17%	23%	64
Високий	0%	2%	6%	11%	19
Дуже високий	0	0	0	0	0

За результатами **методики, спрямованої на вивчення психічних станів (Г. Айзенка)** студентів-психологів ми визначили, що найвищий рівень тривожності і агресивності спостерігається у студентів 1-го та 2-го курсів. Цей рівень поступово знижується серед студентів 3-го та 4-го курсів, і це пов'язано з розвитком їх емоційно-вольової сфери, набутими навичками та досвідом в результаті професійної підготовки на старших курсах (Опис методики у Додатку Б).

Результати тестування студентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Наявні психічні стани у студентів-психологів (у %)

Рівні агресивності, тривожності		Кіль-ть, курс (%)				Всього %
		I	II	III	IV	
Тривожність	Високий	6%	5%	3%	1%	15%
	Середній	23%	16%	10%	8%	59%
	Низький	2%	5%	8%	11%	26%
Агресивність	Високий	8%	3%	1%	0%	12%
	Середній	22%	16%	12%	5%	55%
	Низький	2%	7%	8%	16%	33%

Розглянемо результати, що були отримані за допомогою **опитувальника особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух)** (Опис методики у Додатку В).

За результатами цієї методики нами визначено загальний рівень особистісної зрілості у студентів. Результати дослідження показали, що на середньому рівні особистісної зрілості знаходяться – 49% досліджуваних, на рівні низького – 33% і високий рівень особистісної зрілості показало 18% опитаних, серед яких студенти 4 курсу.

Загальний рівень особистісної зрілості студентів-психологів представлено на рис. 2.1.

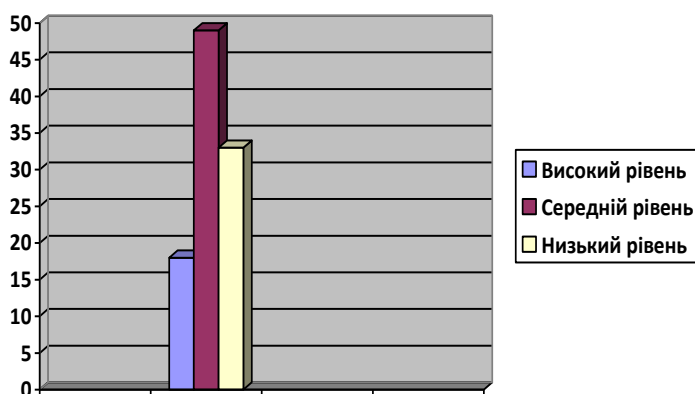


Рисунок 2.1 – Загальний рівень особистісної зрілості студентів-психологів (%)

Щодо рівня мотивації досягнень, то більшість опитаних мають рівень нижче 48%. Середній рівень мотивації досягнень становить – 36% і 16% опитаних мають високий рівень мотивації досягнень.

Аналіз отриманих даних щодо розвитку Я-концепції студентів свідчить у цілому про переважання позитивного ставлення майбутніх психологів до свого Я. Низький рівень виявлено у 9 % досліджуваних, середній рівень мають 53% і рівень нижче середнього 38% студентів.

Щодо притаманного студентам психологам почуття громадського обов'язку, то рівні розподілилися наступним чином: 31% досліджуваних мають нижче середнього рівень, середній рівень виявлено у 55% і 14% студентів мають високий рівень.

Результати за шкалою життєвої установки показали такі дані: більшість реципієнтів знаходяться на рівні нижче середнього – 42%; на середньому рівні - 41% досліджуваних і 17% на високому.

Щодо здатності до психологічної близькості з іншими людьми, то результати показують, що більшість досліджуваних 47% знаходяться на рівні нижче середнього, середній рівень виявлено у 30% і на високий рівень у 23%.

Отримані результати використаного тесту **«Рівень емоційної стійкості» (Тарасова Є.О.)** свідчать про те, що 55% досліджуваних мають середній рівень, на рівні низького – 29% і високий рівень особистісної зрілості проявляється у 16% студентів, серед яких також студенти 4 курсу.

Студентам з низьким рівнем емоційності притаманні емоційна нестійкість, переживання негативних емоцій: страху, гніву, незадоволення, провини, розгубленості. Вони не завжди адекватно виражають свої емоційні стани в різних життєвих обставинах, а також недостатньо адекватно регулюють свою поведінку. Високий рівень емоційної стійкості свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху.

Загальні результати рівнів емоційної стійкості студентів-психологів представлено на рис. 2.2.

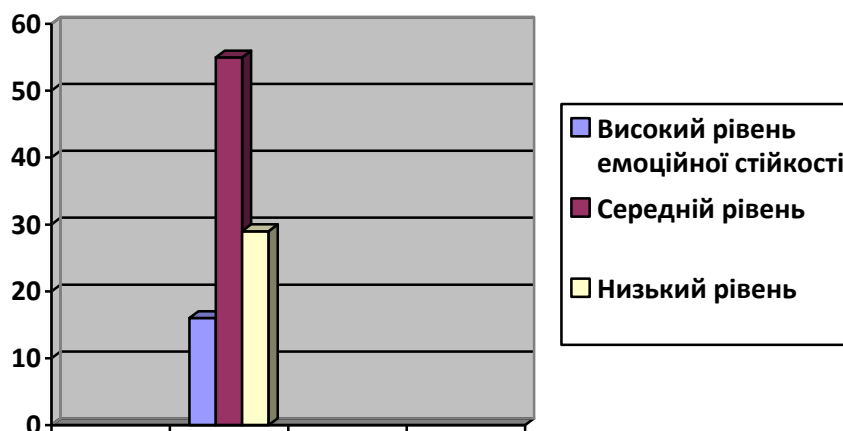


Рисунок 2.2 – Загальні результати рівнів емоційної стійкості студентів-психологів (у %)

Розглянемо результати, які ми отримали за допомогою **авторської анкети, спрямованої на виявлення знань у студентів про категорію клієнтів похилого віку** (Додаток Д).

Для обчислення показників проведеного анкетування нами розроблені критерії на основі освітньо-кваліфікаційної характеристики психолога. Ці критерії дають можливість оцінити рівень знань студентів-психологів про категорію клієнтів похилого віку:

5 балів – всі необхідні варіанти відповіді на поставлене запитання були вказані правильно.

4 бали – була правильна відповідь, але були пропущені деякі можливі варіанти.

3 бали – була певна кількість правильних відповідей, але було декілька і неправильних.

2 бали – у відповіді було більше помилок, ніж правильних відповідей.

1 бал – були запитання, на які не було надано відповідей.

Високий рівень (41 балів і більше) вказує на глибокі знання студента щодо психологічних особливостей людей похилого віку та вміння надавати їм психологічну допомогу. Студент спроможний виявляти психічні стани, риси та особливості поведінки, розуміти причини негативних психічних проявів у літніх людей.

Середній рівень (від 21 до 40 балів) свідчить про те, що студент має загальні знання про психологічні особливості людей похилого віку. Він може визначити сутність їх психологічної проблеми, але його відповіді можуть містити неточності.

Низький рівень (від 10 до 20 балів) вказує на відсутність знань студента щодо психологічних особливостей людей похилого віку та вміння надавати їм психологічну допомогу. Він не вміє визначити психічний стан і характеристики цих осіб, а також не може з'ясувати причини негативної поведінки у них. Більшість відповідей цих студентів містить багато помилок.

Результати анкетування представлені на рис 2.3.

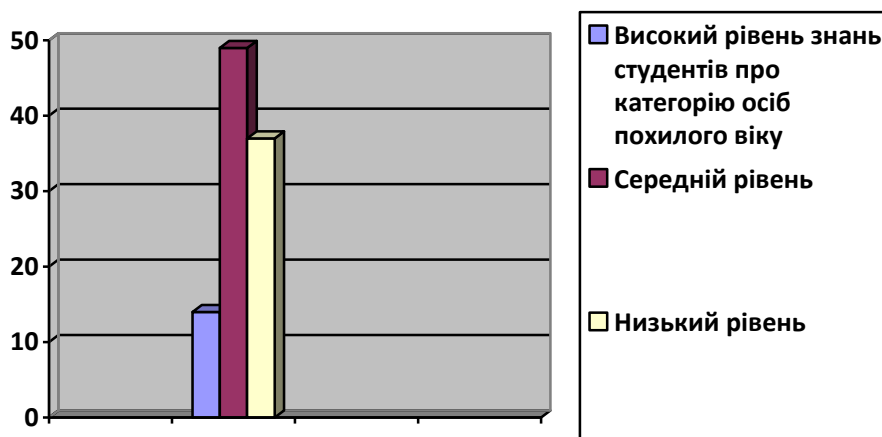


Рисунок 2.3 – Результати виявлення знань у студентів про категорію клієнтів похилого віку на різних курсах навчання, (у %)

За результатами дослідження можна зробити висновки, що загалом у більшості студентів переважає середній та низький рівень знань щодо психологічних особливостей категорії людей похилого віку, а саме: високий рівень наявний у 14%, середній рівень у 49% досліджуваних і низький рівень у

37%. У залежності від курсу навчання у ВОЗ знання студентів дещо зростають, що зумовлено появою в навчальному плані спеціальних психологічних дисциплін, практичних занять, проте високого рівня навіть на випускних курсах не досягають.

Отже, результати, отримані під час експериментального дослідження, свідчать про наявні проблеми у професійній підготовці майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку, а саме недостатнє фахове стажування та недостатній рівень розвитку у здобувачів освіти професійно-особистісних характеристик.

Це свідчить про потребу вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів для роботи з людьми похилого віку та врахування їхніх унікальних потреб і вимог.

Особливу увагу потрібно звернути на проходження студентами практик у геронтологічних відділеннях, пансіонатах, медичних установах, соціальних служб, де студенти, також, матиме можливість формувати знання про психологічні особливості літніх людей та вміння надавати їм психологічну допомогу.

2.2 Психологічна програма професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку

Враховуючи результати констатуючого експерименту нами була розроблена психологічна програма професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку.

Мета авторської програми:

- формування знань про психологічні особливості людей похилого віку та вмінь з ними працювати;
- активізація процесів професійно-особистісного саморозвитку;

- розвиток емпатії, навичок активного слухання; звільнення від наявних негативних емоцій;
- формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції.

Завдання психологічної програми:

- 1) Створення сприятливих умов для самостійної та результативної саморозвитку кожного учасника.
- 2) Надання студентам-психологам знань щодо психологічних особливостей людей похилого віку, їх актуальних вікових проблем та розвиток вмінь надавати їм психологічну допомогу.
- 3) Корекція негативних психічних станів у студентів-психологів.
- 4) Навчання майбутніх психологів ефективним стратегіям поведінки у взаємодії з людьми похилого віку і в оволодінні необхідними техніками роботи з цією категорією клієнтів.
- 5) Розвиток стійкості до стресових ситуацій у процесі комунікації і вивчення методів внутрішнього самоконтролю.
- 6) Сприяння розвитку емпатії та вміння слухати клієнтів похилого віку у майбутніх психологів.

У програмі були використані наступні методи:

- емоційна гімнастика,
- вправи з арт-терапії,
- релаксаційні вправи,
- дихальні вправи,
- техніки позитивної та тілесно-орієнтованої психотерапії [36, 40].

Зміст психологічної програми професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку складається з 8 занять (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 - Психологічна програма професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку

№ заняття	Зміст заняття
Заняття 1.	<p><i>Міні-лекція на тему:</i> «Вплив особистісних характеристик психолога на ефективність роботи з людьми похилого віку»</p> <p>Вправа 1. «Коло знайомств».</p> <p>Вправа 2. «Станьте в коло».</p> <p>Вправа 3. «Рефлексія почуттів і досвіду».</p> <p>Вправа 4. «Я – реальний, ідеальний, очима інших».</p> <p>Вправа 5. «Самопізнання та самоаналіз».</p>
Заняття 2.	<p><i>Міні-лекція на тему:</i> «Фізіологічні аспекти старіння, зміни в організмі під час старіння»</p> <p>Вправа 1. «Детектив».</p> <p>Вправа 2. «Зіпсований телефон».</p> <p>Вправа 3. «Мій портрет у променях сонця».</p> <p>Вправа 4. «Корабель».</p> <p>Вправа 5. «Загальний настрій».</p>
Заняття 3.	<p><i>Міні-лекція на тему:</i> «Вплив старіння на здоров'я та фізичну активність»</p> <p>Вправа 1. «Мої добрі справи».</p> <p>Вправа 2. «Моя агресивна енергія».</p> <p>Вправа 3 «Скажи мені, хто твій друг».</p> <p>Вправа 4. «Відреагування негативних емоцій».</p> <p>Вправа 5. «Аукціон ідей».</p>

Заняття 4	<p><i>Міні-лекція на тему: «Психологічні аспекти старіння: когнітивні функції та пам'ять у старших людей, соціальна ізоляція та психологічні проблеми»</i></p> <p>Вправа 1. «Автопортрет».</p> <p>Вправа 2. «Еміграція».</p> <p>Вправа 3. «Розв'язання важких ситуацій».</p> <p>Вправа 4. «Мотиви агресивної поведінки».</p> <p>Вправа 5. «Маяк».</p>
Заняття 5.	<p><i>Міні-лекція на тему: «Самооцінка і психологічний комфорт у похилому віці. Розвиток і самореалізація у старших людей»</i></p> <p>Вправа 1. «Формула самозміни».</p> <p>Вправа 2. «Емоційний термометр».</p> <p>Вправа 3. «Поклади себе під мікроскоп».</p> <p>Вправа 4. «Карусель».</p> <p>Вправа 5. «Сонце».</p>
Заняття 6.	<p><i>Міні-лекція на тему: «Старші люди у сімейному контексті. Допомога та підтримка старших членів родини»</i></p> <p>Вправа 1. «Нежилий острів».</p> <p>Вправа 2. «Без маски».</p> <p>Вправа 3. «Який Я».</p> <p>Вправа 4. Вирішення проблемної ситуації «Скарга пенсіонера».</p> <p>Вправа 5. «Чарівний острів».</p>

Заняття 7.	<p><i>Міні-лекція на тему: «Техніки спілкування та роботи з людьми похилого віку. Етичні аспекти у роботі зі старшими людьми»</i></p> <p>Вправа 1. «Машина часу».</p> <p>Вправа 2. «Мої слабкі сторони».</p> <p>Вправа 3. «Аукціон ідей».</p> <p>Вправа 4. «Знедолений».</p> <p>Вправа 5. «Нагору по веселці».</p>
Заняття 8.	<p><i>Міні-лекція на тему: «Підходи до психотерапевтичної роботи зі старшими клієнтами. Особливості та методи психотерапії людей похилого віку»</i></p> <p>Вправа 1. «Зустріч».</p> <p>Вправа 2. «Ситуації та емоції».</p> <p>Вправа 3. «Веселка».</p> <p>Вправа 4. «Позбавлення негативних почуттів».</p> <p>Вправа 5. «Перевтілення».</p>

Заняття включає два етапи - теоретичний та практичний, які спрямовані на поєднання теорії з практикою. На теоретичному етапі планується проведення міні-лекцій, спрямованих на розширення знань студентів-психологів щодо психологічних особливостей людей похилого віку та специфіки роботи психолога з ними. Тривалість таких міні-лекцій, включаючи подальше обговорення становить 30 хвилин. На практичному етапі передбачено використання тренінгових вправ, спрямованих на корекцію негативних психічних станів, розвиток навичок активного слухання та емпатії, емоційної саморегуляції у студентів-психологів.

Детальний опис психологічної програми професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку розміщений у Додатку Е.

2.3 Практичні поради щодо професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку

Професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку повинна бути комплексною та включати як теоретичну, так і практичну складові.

На сьогоднішній день наявні проблеми у професійній підготовці майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку:

Відсутність спеціалізованих програм: Багато університетів і навчальних закладів не надають належної уваги психологічній підготовці для роботи з людьми похилого віку, відсутні спеціалізовані програми та курси.

Недостатнє фахове стажування: Майбутні психологи часто мають обмежену можливість набути практичний досвід роботи з пацієнтами похилого віку, оскільки не завжди існують можливості для стажування або волонтерської роботи в геронтологічних закладах.

Відсутність актуальних знань: Геронтологія і психологія старості є швидкозмінними галузями, і багато навчальних програм можуть бути застарілими або не відображати сучасних підходів та досліджень в цих галузях.

Недостатній розвиток комунікаційних навичок: Майбутнім психологам може бракувати навичок ефективного спілкування з людьми похилого віку та розуміння їхніх потреб.

Отже, загальною проблемою є потреба вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів для роботи з людьми похилого віку та врахування їхніх унікальних потреб і вимог.

Враховуючи ці проблеми нами були розроблені практичні поради щодо організації такої підготовки. Загальна мета цих рекомендацій - підготувати майбутніх психологів до високого професіоналізму у роботі з літніми людьми та забезпечити їхню якісну психологічну підтримку та допомогу.

Практичні поради щодо удосконалення процесу професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку включають наступні аспекти:

– Спеціалізовані курси: Університети повинні включити в програму спеціальні курси, лекції з геронтології та психології старіння. Ці курси повинні охоплювати теми, такі як фізичне та психологічне старіння, проблеми здоров'я, включаючи питання самоідентифікації, депресії, самотності, способи підтримки психічного здоров'я в похилому віці, соціальні аспекти та методи роботи зі старшими людьми. В процесі вивчення таких спеціалізованих курсів студенти отримують теоретичні знання і можливість впроваджувати їх у практику.

– Практична робота: Важливо надати студентам можливість отримати практичний досвід роботи з клієнтами похилого віку. Це може включати в себе стажування або практичну підготовку в геронтологічних установах, психологічних клініках для літніх людей, або навіть волонтерську роботу зі старшими людьми. В таких умовах студенти мають можливість розвивати співчуття, розуміння та навички, які допоможуть їм краще взаємодіяти з людьми похилого віку та вносити свій внесок в покращення їхнього життя. Вони можуть проводити спостереження та спілкуватися зі старшими людьми, щоб краще розуміти їхні життєві досвіди, потреби та проблеми. Це дозволяє студентам розвивати навички спілкування, слухання.

– Робота з сім'ями та опікунами: Психологи повинні навчитися співпрацювати з родичами та опікунами людей похилого віку, щоб надавати повноцінну підтримку та консультації в сімейному контексті.

– Самоосвіта та підвищення кваліфікації: Важливо продовжувати вдосконалювати свої знання та навички у сфері геронтології і психології старості через постійну самоосвіту та участь у професійних семінарах і тренінгах.

– Участь в дослідницьких проектах: Спільна робота з викладачами та студентами над дослідницькими проектами в галузі геронтології допомагає

розвивати аналітичні та дослідницькі навички, розвиває навички аналізу даних, наукового підходу та співпраці з фахівцями. Стимулює студентів до проведення досліджень у галузі старіння та пов'язаних із цим проблем.

– Залучення практикуючих фахівців: Запрошення гостей-лекторів або фахівців з практичним досвідом роботи з людьми похилого віку допоможе студентам отримати інсайти з першоджерел та зрозуміти практичні аспекти роботи з людьми похилого віку.

– Спеціалізована супервізія: Супервізія психологічної роботи зі старшими клієнтами повинна бути спеціалізованою. Досвідчені психологи, які працюють зі старшими людьми, можуть надавати супервізію молодим спеціалістам та студентам.

– Психологічний тренінг: Навички спілкування, психологічної підтримки та консультацій зі старшими людьми повинні бути акцентовані в практичних тренінгах. Участь у тренінгових групах надасть студентам можливість отримати набір необхідних психологічних знань, сприятиме покращенню самопізнання учасників і їхнього ставлення до самих себе та життя. Крім того, це сприятиме розвитку їхньої здатності аналізувати власну поведінку з метою поліпшення міжособистісних взаємин і надання собі та іншим кращої підтримки, розвитку навичок ефективного спілкування з людьми похилого віку, які можуть мати особливі потреби та комунікаційні обмеження, подолання внутрішніх психологічних проблем майбутніх психологів [13].

– Розвиток професійно значущих якостей особистісної зрілості майбутніх психологів: Майбутні психологи повинні зосередитися на розвитку особистісних якостей, таких як емпатія, толерантність, спокій, такт, доброзичливість та терпимість. Занурення в самопізнання та самосвідомість також є важливим етапом. Важливо, щоб майбутні психологи розвивали свою психологічну стійкість та навички самопідтримки. Робота з літніми людьми може бути емоційно навантаженою, і психологам слід бути готовими до цього. Для підвищення професійно значущих якостей особистісної зрілості майбутніх

психологів, запропоновано використовувати різноманітні форми арттерапії, такі як бібліотерапія, музикотерапія, відеотерапія, танцювальна терапія, малюнкова терапія, фототерапія, лялькотерапія, маскотерапія, драмотерапія, ігротерапія, кольоротерапія, піскова психотерапія. Для розвитку особистісної зрілості майбутніх психологів також важливий тренінг, який включає в себе різні методи та підходи, такі як активізаційні та релаксаційні вправи, вправи з використанням метафор, психогімнастичні вправи, рольові ігри, програвання ситуацій, проєктивний малюнок, аналіз уроків з притчами, виконання домашніх завдань та інше. Майбутні психологи також ведуть щоденники особистісного росту, де фіксують результати самоаналізу, самоспостереження, свої роздуми під час тренінгів, досягнуті цілі, труднощі, які виникали під час тренінгів, можливі причини та шляхи вирішення конфліктів різного характеру [53].

– Оволодіння уміннями щодо психологічних методів роботи людьми похилого віку: Майбутні психологи повинні навчитися використовувати психологічний інструментарій, ефективний при роботі з клієнтами похилого віку. Це може бути оцінка когнітивних здібностей, терапевтичні техніки або робота з депресією та страхами, характерними для цільової групи.

– Університетський навчальний процес повинен спрямовувати увагу на використання різних психологічних інструментів для підтримки професійного розвитку студентів. Це включає в себе цілеспрямоване використання психодіагностики для оцінки важливих професійних якостей, надання консультацій та проведення соціально-психологічних тренінгів (СПТ), які спрямовані на підтримку професійного і особистісного зростання студентів і стимулювання розвитку відповідних аспектів їхньої особистості.

Отже, зміст професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку повинен включати теоретичні знання, практичні навички та етичний підхід до роботи з людьми похилого віку.

Висновки до розділу

Професійна підготовка майбутнього психолога є головною складовою становлення як успішного, конкурентно-спроможного фахівця. Вищій освіті слід приділяти значну увагу практичному аспекту навчання студентів. Незважаючи на отримані студентами значні обсяги теоретичних знань, їхні практичні навички залишають бажати кращого. У підсумку, випускники отримують велику кількість теоретичної інформації, але зазнають труднощі у практичній сфері.

Для більш ефективної підготовки майбутніх практичних психологів рекомендується удосконалювати освітні програми та надавати якісну базову психологічну освіту. Ці програми мають враховувати соціальні потреби суспільства та конкретні вимоги практики в різних галузях, враховуючи їхні унікальні особливості. Залежно від спрямувань підготовки, слід формувати у майбутніх практичних психологів необхідні професійно-особистісні характеристики, які допоможуть їм ефективно виконувати завдання в конкретних сферах діяльності.

Отже, проведене нами дослідження вказує на важливість прояву більшої уваги спеціалізованій підготовці майбутніх психологів для роботи з людьми похилого віку. Ця професійна спеціалізація вимагає розуміння унікальних потреб та проблем цих клієнтів, а також навичок взаємодії з ними, розв'язання психологічних та соціальних питань, що стосуються старіння, розвитку співчуття, терпимості та емпатії у майбутніх фахівців, а також наголошує на значущості постійного навчання та оновлення знань для ефективного супроводу людей похилого віку. Результати проведеного нами дослідження вказують на необхідність постійного вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів для забезпечення якісної та компетентної допомоги цій соціальній групі.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретичного дослідження нами визначено сутність таких понять: «професійна підготовка» - це навчально-виховний процес, спрямований на професійний та особистісний розвиток студента, який відповідає сучасним вимогам ринку праці; «професійне становлення» - це тривалий, динамічний, багаторівневий процес, що складається із чотирьох основних стадій: виникнення професійних намірів; безпосереднє професійне навчання; процес активного входження в професію; повна реалізація особистості в професії.

Розглянуто особливості професійного становлення фахівця у процесі навчання у вищому навчальному закладі та його індивідуально-психологічні передумови.

З'ясовано, що професійна підготовка майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку вимагає формування глибоких знань в геронтології, вмінь діагностувати психологічні проблеми людей похилого віку та розробляти індивідуальні психокорекційні програми, спрямовані на покращення їх психічного здоров'я.

Виявлено ряд важливих аспектів, що підкреслюють необхідність удосконалення професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку. Зокрема, з'ясовано, що:

– Психологічна підготовка до роботи з людьми похилого віку є важливою складовою професійної діяльності психолога. Вона вимагає розуміння психологічних особливостей і потреб цієї групи населення, а також вміння застосовувати відповідні методи і техніки діагностики та психологічної підтримки.

– Освітні програми в галузі геронтології та психології повинні бути розширені та актуалізовані з урахуванням сучасних вимог і тенденцій. Студенти мають мати можливість отримати практичний досвід роботи з літніми людьми.

– Важливо надавати увагу психологічній підтримці самих студентів, оскільки робота з людьми похилого віку може бути емоційно напруженою. Спеціальна підготовка для розвитку навичок ефективного спілкування та слухання, емпатії, емоційної стійкості є важливою частиною професійної підготовки.

– Важливо посилювати співпрацю зі спеціалізованими закладами, де психологи можуть набувати практичний досвід роботи з літніми людьми. Ця співпраця допоможе збагачувати психологічний досвід студентів і забезпечити їм можливість вивчати конкретні ситуації та проблеми, що виникають у роботі з цією аудиторією.

Провівши експериментальне дослідження, нами вивчено рівень сформованих студентів-психологів професійно-особистісних значущих характеристик, необхідних в умовах роботи з людьми похилого віку за допомогою таких методик, як: методика «Діагностика рівня полікомунікативної емпатії» (І. М. Юсупов); тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); опитувальник особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух); тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.); авторська анкета на виявлення знань про категорію клієнтів похилого віку.

Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження нами розроблено психологічну програму професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку, метою якої є: формування знань про психологічні особливості людей похилого віку та вмінь з ними працювати; активізація процесів професійно-особистісного саморозвитку; розвиток емпатії, навичок активного слухання; звільнення від наявних негативних емоцій; формування навичок емоційної і поведінкової саморегуляції.

З метою удосконалення професійної підготовки майбутніх психологів до роботи з людьми похилого віку у ВОЗ нами розроблено практичні поради, врахування яких можуть сприяти поліпшенню якості психологічної допомоги та підтримки для цієї важливої групи населення, яка з часом набуває все більшого соціального значення.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Акрушенко А.В., Ларіна О.А., Катарьян Т.В. Психологія розвитку та вікова психологія. Конспект лекцій. – М.: Ексмо, 2008. – 206 с.
2. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: автореферат дисертації / І.П. Андрійчук // Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – С. 20.
3. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Андрійчук І. П. ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
4. Антонова Н. О. Проблеми діагностики психологічної готовності до професійної діяльності у випускників психологічного факультету / Н. О. Антонова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. – 2009. – Т. 10, Ч. 11. – С. 43-52.
5. Антонова Н. О. Темпераментальні детермінанти готовності до професійної діяльності у студентів психологічного факультету / Н. О. Антонова / Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2011. – Випуск 12. – С. 35 – 38.
6. Байбекова Н. Формування готовності майбутніх психологів до консультативної роботи у вищих педагогічних навчальних закладах / Н.Байбекова // Збірник наукових праць. – 2013. – Ч. 3. – С. 41 – 47.
7. Барчій М.С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2015. №3 (46).С. 14-19.
8. Березіна О. О. Індивідуально-психологічні чинники особистісного розвитку в період геронтогенезу. : автореф дис...на здобуття наук. ступеня

канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. О. Березіна. – К.: 2012. – 199 с.

9. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 9 - 21.

10. Белякова С.М. Психологічні особливості професійного становлення студентів. Молодий вчений. 2016. №5 (32). С. 539-542.

11. Бочелюк В. Й. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / В. Й. Бочелюк, В. В. Зарицька. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 287 с.

12. Васьківська С. В. Основи психологічного консультивання : навч. посіб. / С. В. Васьківська. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.

13. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасека. - К.: ЦУЛ, 2012. - 384 с.

14. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. [Скрипченко А. В., Долинская Л. В., Огороднийчук З. В. и др.]. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.

15. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчуктаін. - К.: Просвіта, 2001. - 416 с.

16. Вінтюк Ю. Професійна підготовка майбутніх психологів: проблема та її складові. Педагогіка і психологія професійної освіти. Серія: Дидактика, методика і технології навчання. 2016. № 3. С. 92–102.

17. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / І. С. Горбаль; НАПН України ; Ін-т соц. та політ. психології. - К., 2016. - 271 с.

18. Горішна Н. М. Особливості функціонування в Україні сучасної системи соціального обслуговування людей похилого віку / Н. М. Горішна. – Ужгород: Говерла // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота – Ужгород: Говерла, 2014. – Вип. 30. – С. 44–46.

19. Горностай П. П. Проблемний аналіз в консультивативній практиці / П. П. Горностай // Практична психологія: теорія, методи, технології : матеріали наук. семінару. – К. : Ніка-Центр, 1997. – С. 18–27.

20. Дзюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини /Т.М. Дзюба // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [ред. кол.: С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. -К.: А.С.К., 2012. -Т. І: Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. - 2011. -Част. 32. - С.155-160.

21. Дубовик О. М. Теоретичні аспекти вивчення професійно-орієнтованих особливостей особистісних якостей психолога в процесі професійного розвитку та становлення особистості. Актуальні питання колекційної освіти (педагогічні науки) : зб. наук. праць : у 2 т / за ред. В. М. Синьова, О. В. Гаврилова. Вип. V, т. 1. Кам'янець - Подільський, 2015. – С. 85–97.

22. Дуткевич Т. В. Практична психологія: вступ у спеціальність : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.

23. Ендеберя І.В. Умови професійного становлення майбутніх практичних психологів. Наука і освіта. 2013. №3. С. 60-63.

24. Ендеберя І.В., Новік І.І. Методологічний аналіз проблеми професійного становлення майбутніх практичних психологів. Молодий вчений. 2017. Вип. 10.1 (50.1). С. 69–72.

25. Єрко А.І., Тимошук А.В. Особистісно-професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. Молодий вчений. 2017. №12.1 (52.1). С. 64-67.

26. Іваненко Б. Б. Проблема формування професіоналізму майбутнього практичного психолога / Б. Б. Іваненко // Неперервна професійна освіта: теорія і практика / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – 2003. – Вип. 3/4. – С. 49–57.

27. Іваненко, Б. Б. Особистісна психокорекція майбутнього практичного психолога засобами активного соціально-психологічного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Б. Б. Іваненко ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2005. – 20 с.

28. Кирилюк І. М. Психологічні чинники підготовки практичного психолога до ведення терапевтичного діалогу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Кирилюк І. М. ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2006. – 20 с.

29. Кісарчук З. Г. Проблема професійної підготовки психологів-консультантів та психотерапевтів / З. Г. Кісарчук // Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи. – К. : Ніка-Центр, 2002. – С. 176 - 177.

30. Кісарчук З. Г. Теоретико-методологічні проблеми діяльності практичного психолога / З. Г. Кісарчук // Практична психологія: теорія, методи, технології : матер. наук. семін. – К. : Ніка-Центр, 1997. – С. 18–27.

31. Коваленко О. Г. Дослідження комунікативних і організаторських схильностей осіб похилого віку / О.Г. Коваленко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. - Харків: ХПНУ, 2013.- С.101-110.

32. Коваленко-Кобилянська І. Г. Про проблему специфічних психологічних особливостей людини в період геронтогенезу /І. Г. Коваленко-Кобилянська // Український психологічний журнал: збірник наукових праць. – К., 2017. – № 2 (4). С. 73–81.

33. Крайніков Е. В Старість: вік компенсацій проти віку дефіцитів / Е. В Крайніков // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія: –2014. – Вип. 1. –С. 45–49.

Крайніков Е. В. Геронтологія: словник-довідник / Е. В. Крайніков – К.: Видавець Паливода А. В., 2010. – 352 с.

34. Козирєв М.П., Козловська Ю.Р. Професійне становлення фахівця в умовах вищого навчального закладу. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2013. №1. С. 305-313.

35. Крикля К.П. Психологічні особливості професійного становлення майбутнього психолога в умовах сучасного суспільства. Науковий вісник

Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2 (1). С. 409–417.

36. Кузькова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузькова. – Суми : ВТД «У», 2006.– 384 с.

37. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості.: - К.: Видавництво ТОВ «КММ». 2007, - 296с.

38. Мартинюк І.А. Психологічна допомога людям похилого віку або практикум з геронтології / І.А.Мартинюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 32-38; 2007. – № 2. – С. 15-17.

39. Холодова О. Структура і зміст психологічної допомоги / О. Холодова // Соціальна психологія. – 2006. – № 3 (17). – С. 17–24.

40. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу / К. Л. Мілютіна. К.: МАУП, 2004, 192 с.

41. Осадько О. Технології психологічного консультування. – Київ: Ред. Загальнопедагогічних газет, 2005.

42. Осадько О. Ю. Основи психологічної допомоги особистості : навч. посіб. / О. Ю.Осадько. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2004. – 87 с.

43. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.

44. Основи психології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 1996. – 632 с.

45. Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі / В. Г. Панок // Психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 14.

46. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практичного психолога // Практична психологія та соціальна робота. 1998., №4. с.4-6.

47. Актуальні питання геронтопсихіатрії: навчальний посібник / [І. Я. Пінчук, В. В. Чайковська, Л. А. Стадник, О.А. Левада, М.М. Пустовойт, М. І. Ширяєва]. – Тернопіль: Видавництво «Термограф», 2010. – 431 с

48. Панок, В. Г. Зміст підготовки практичного психолога / В. Г. Панок // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 236–242.

49. Піонтківська О. Г. Особливості підтримки соціальної активності людей похилого віку / О. Г. Піонтківська // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, №1(4). – Київ, 2016. – С. 88-90.

50. Пожидаєва О. В. Консультування як один із напрямів професійної діяльності соціального педагога / О. В. Пожидаєва // Теорія і практика реабілітації та соціального захисту молоді з вадами здоров'я. – 2012. - №3. – С. 519 – 524.

51. Порсева Х.О. До проблеми активної адаптації людей похилого віку до пенсійного періоду / Х.О. Порсева // Психологія. Збірник наукових праць. К.: НУ імені М. П. Драгоманова. 2003. Випуск 21. С. 59 - 68.

52. Рибалка, В. В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання / В. В. Рибалка // Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – С. 236–242.

53. Солійчук І. І. Теоретико-методологічний аналіз проблеми готовності практичного психолога до професійної діяльності / І. І. Солійчук // Проблеми сучасної психології. – 2013. – Вип. 19. – С. 657 – 667.

54. Стецько Д С., Джигун Л. М. Психологічні проблеми людей похилого віку. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців». – Хмельницький. – 2023. – С. 56-60.

55. Стецько Д С., Джигун Л. М., Берегова Н. П. Психологічні аспекти консультативної взаємодії з людьми похилого віку: Зб. наук. праць. Вип. 17. Хмельницький: МАУП, 2023. С. 40 – 54.

56. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.

57. Тополь О. В. / Філософія похилого віку: екзистенційний та соціокультурний вимір: автореф. дис. ... д-ра філос. наук : 09.00.03 / О. В.Тополь. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2012. – 32 с.

58. Хоружий С. М. Психологічне консультування / С. М. Хоружий, Г.І. Онищенко. – К.: Вид. центр КНЛУ, 2002. – 57 с.

59. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник / І.М. Цимбалюк – К.: ВД "Професіонал", 2005. – 656 с.

60. Чепелева Н. В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога / Н. В. Чепелева // Психологія: збірн. наук. праць. – 1998. - Вип. III. – С. 35–41.

61. Шевченко Н. Ф. Актуальні питання професійної підготовки психологів у системі вищої освіти / Н. Ф. Шевченко // Психологічній службі системи освіти України 10 років: здобутки, проблеми і перспективи. – К. : Ніка-Центр, 2002. – С. 186 - 189.