

Бушай І. М.

## ПСИХОЛОГІЧНА КОНСУЛЬТАЦІЯ КЛІЄНТІВ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

*У статті проаналізовано методологічні та практичні підходи психологічного консультування клієнтів дорослого віку; узагальнено основні психологічні проблеми цієї вікової категорії; обґрунтовано концепцію відновлення рівноваги між образом світу та образом «Я» клієнтів як основний внутрішній механізм психічної рівноваги; розглянуто аспекти професійної підготовки психолога до консультативної практики з дорослими людьми.*

**Ключові слова:** психологічна консультація, дорослий вік, образ світу, образ «Я».

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Актуальною проблемою психологічного консультування клієнтів дорослого віку є допомога у вирішенні таких проблем, як негативні прояви поведінки, дезадаптація, втрата сенсу життя, залежна поведінка, депресії тощо. Психологічна допомога має здійснюватися в напрямі якісних перетворень образу світу та образу «Я», що передбачають розширення знань про світ, його позитивного емоційного переживання, реалістичності світоглядних переконань. Загальною тенденцією розвитку світогляду є брак реалістичності образу світу, що позначається на формуванні хибної системи цінностей, розвитку викривлених моральних уявлень, як наслідок проблем зі здоров'ям, самореалізацією, професійною адаптацією, відхилень у поведінці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічну консультативну допомогу клієнтам дорослого віку в загальному вигляді описали в руслі психотерапії В. Д. Менделевич [5], В. П. Самохвалов [7], Дж. Тодд [8] та ін. Визначено психосоматичні, симптоматичні, нозологічні характеристики різних порушень психіки, організму, що потребують не лише фармакологічного та медичного втручання, а й психологічної корекції. У психологічній літературі питання професійної консультації дорослих окреслювали В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [6]. Окремі аспекти психодіагностики мислення визначали у працях С. Л. Рубінштейн [3], Л. Ф. Бурлачук [1], А. В. Кустов [4] та ін. За основу проведеного дослідження взято психотерапевтичний підхід, який пояснює психофізіологію особистісних проблем людей дорослого віку, а також особистісну парадигму, достатньо описану в психологічній літературі. У статті виділено проблему досягнення ефективності психологічної консультативної допомоги людям дорослого віку, описано методологію та методи її розв'язання.

**Формулювання мети статті.** Мета статті полягає в обґрунтуванні методології та методів психологічного консультування клієнтів дорослої вікової групи. Спеціалізація практичної діяльності психолога з цією віковою категорією вимагає особливих знань, умінь і навичок від фахівця, що якісно відрізняються від надання психологічних послуг іншим віковим групам (дитячий, юнацький вік тощо). Успішність розв'язання психологічних проблем клієнтів цілком залежить від запровадження правильної, іншими словами, «більш об'єктивної», реалістичної методології консультування. Завдання статті – описання специфічних сторін психологічного консультування дорослих.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Мета професійної консультативної діяльності психолога – *змінити* образ «Я» та образ світу замовника (клієнта, пацієнта), що сприятиме покращенню соціальної адаптації, самопочуття, розв'язанню конфліктних ситуацій взаємодії [2]. Основним критерієм ефективності проведеної консультації можна вважати наявність таких суттєвих особистісних перемін, які супроводжуються емоціями радості, задоволення, натхнення, покращення емоційного фону світовідчуття, самопочуття. Консультативну практику психолога з віковою категорією дорослих клієнтів можна вважати чи не найскладнішим видом психологічної допомоги, оскільки досягнути особистісних і світоглядних перетворень завжди непросто.

Серед основних об'єктивних причин цього виділимо три. По-перше, дорослість, на відміну від інших періодів життя, – найдовший часовий відрізок, орієнтовно від 24 до 64 років (згідно з періодизацією Е. Еріксона), 25–45 років (за періодизацією Д. Б. Ельконіна), коли відбувається остаточне утворення особистісної та професійної ідентичності. По-друге, психолог спілкується з дорослими людьми різного інтелекту, професій, життєвого досвіду, що вимагає неаби-

якої професійної компетентності. По-третє, у дорослої людини ускладнюється формулювання психологічного запиту, проблеми, котра маскується за допомогою механізмів психологічного захисту різного виду.

Окремо згадаємо про складність суто психологічного характеру. Під час консультації психолог повинен підтримувати відчуття психологічного комфорту, захищеності у клієнта (пацієнта). Розкриваючи особистісні таємниці, переживання, замовник відчуває уразливість, тож від фахівця вимагається правильна поведінка, реагування. Інакше недоречний жест, міміка, фраза можуть запустити потужний захист образу «Я» особи, яка прийшла на консультацію [6; 7]. Людина замикається, припиняє розмову, як правило, більше не звертається за психологічною допомогою, оскільки не хоче більше переживати психологічний дискомфорт.

Консультативна допомога завершується для психолога з'ясуванням відповідей на такі запитання: Чи вдалося досягти *мети* – змінити особистість, її образ «Я», образ світу? Чи отримав замовник (клієнт, пацієнт) надію на покращення ситуації, повірив у себе, своє майбутнє? Якщо відповіді на ці запитання позитивні, то консультація відбулася на високому професійному рівні.

Зупинимося на психологічних проблемах дорослих, які потребують психологічного консультування. Повторимо, що це найбільший віковий сегмент суспільства, який здебільшого звертається із такими запитаннями: допомогти розв'язати конфлікти (сімейні, професійні, міжособистісні, внутрішньоособистісні, в системі «батьки – діти», «дорослі – дорослі», фантомні), вирішити проблеми втрати здоров'я у разі неврозів, адиктивної поведінки (алкоголізм, ігроманія, тютюнокуріння, комп'ютерна, ігрова, Інтернет-, харчова та інші залежності), визначити діагноз і встановити, чи можна за певних умов вважати поведінку адекватною [5; 7; 8].

Це – найпоширеніші теми консультативної бесіди. Проте існують і специфічні – руйнація життєвого світу людини внаслідок втрат; знищення цілісного образу «Я» та образу світу під дією катастроф, катаклізмів, абсолютно непрогнозованих обставин; переживання значних фінансових збитків унаслідок маніпуляцій, залякування, шахрайства з майном, грошима, або коли людина «притягує» до себе неприємності як жертва обставин, віктимна особистість [1].

Вибір методології консультування – наступний логічний елемент успіху практики. В реалізації консультативної допомоги, у своїх поглядах, судженнях щодо причини виникнення та подальшого розвитку проблеми замовника (клієнта,

пацієнта) психолог, свідомо чи несвідомо, покладається на певну психологічну парадигму. Вибір парадигми – справа особиста, проте найчастіше консультант починає свою професійну діяльність, упроваджуючи різні ідеї, положення, методи, але через певний проміжок часу зупиняється на єдиній, тій, що приносить максимальний терапевтичний ефект. Іншими словами, професійне мислення психолога ніби «загострюється» на тих наукових принципах, що більше відповідають власному життєвому досвіду, індивідуальним особливостям, світогляду, здібностям [7; 8].

Окрім цього, кожен фахівець має враховувати суспільну думку щодо прийняття (неприйняття) теорій і концепцій, які впливають на ефективність психологічної практики. Триває широка полеміка щодо питань об'єктивності психологічних знань і методів пізнання, місця цієї науки серед інших. У консультативній діяльності варто враховувати цей аспект суспільної думки, оскільки психолог неодноразово під час запису на прийом почує запитання: «За яким методом ви працюєте?». Потенційний пацієнт до зустрічі хоче почути відповідь, приміром: «Працюємо за методом психоаналізу (або научіння, навіювання, переконання, програмування тощо)». Від того, наскільки позитивно пацієнт сприймає метод, наскільки цей метод поширений і чи викликає позитивний відгук у суспільстві, залежить ефективність консультативної роботи.

Сформулюємо методологічні погляди щодо консультацій, описаних як Положення про динамічну рівновагу системи «образ світу – образ “Я”», та ознайомимо читачів із цими ідеями, проаналізувавши систему «образ світу – образ “Я” особистості» (І. М. Бушай, 2010) [2].

Образ світу є результатом психічного відображення у свідомості зовнішньої реальності, а образ «Я» – власної персони. Відповідно до цих позицій, взаємодія людини зі світом відбувається не безпосередньо, а опосередковано через якість психічних відбитків, визначених образів у свідомості. Сприймаючи нові зовнішні та внутрішні стимули, людина коригує свої уявлення про світ та саму себе, що супроводжується нерівновагою, динамічними коливаннями визначеної системи. Частина психічної активності індивіда завжди спрямована на відновлення стану оптимальної рівноваги, кількісні та якісні перетворення образів свідомості доти, доки не настане узгодженість між образом світу та образом «Я». Проблема взаємодій людини із зовнішнім реальним світом насправді полягає у пошуку відповідності між *внутрішнім* (образом «Я») та *внутрішнім* (образом світу), яка досягається відновленням рівноваги визначеної нами системи [3, с. 34–47].

Перебування у стані нерівномірного розвитку системи свідомості пояснюють термінами «коливання», «динамічна рівновага», тобто подібно до механічних рухів маятника; «статична рівновага» – стан абсолютного спокою системи.

Основні причини порушення рівноваги системи «образ світу – образ “Я”» такі:

1) нерівномірність (незбалансованість) у становленні образів свідомості, яка своєю чергою зумовлена генетично-первинним розвитком образу світу (починаючи із пренатального періоду), значно пізніше – новоутворенням образу «Я» (ранній вік);

2) постійний вплив різноманітних стимулів на психіку людини, переважно інформаційних, якими треба оволодіти, задля чого зорієнтувати власну поведінку;

3) незадоволення індивідуальних потреб індивіда у тому середовищі, яке є його світом, що спричиняє глибшу особистісну рефлексію та переосмислення довколишньої реальності.

Останній чинник – незадоволення особистісних потреб – спричиняє найбільш складний випадок нерівноваги між образом світу та образом «Я», яка зберігається впродовж тривалого часу. Йдеться, переважно, про незадоволення соціально-культурних потреб, що можливо за наявності як об'єктивних особливостей стану суспільства – економічна криза, так і суб'єктивних – матеріального неблагополуччя сім'ї, умов для самореалізації тощо. При цьому людина обирає одну із двох можливих стратегій поведінки:

1) спробувати змінити свій світ, проявити соціальну активність, цілеспрямованість, намагатися реалізувати власні бажання, мрії;

2) спробувати змінити себе, спрямувати енергію на рефлексію власної особистості, поступово адаптуючись до свого світу.

Обидві стратегії зменшують інтенсивність нерівноваги системи свідомості. Незадоволення соціально-культурних потреб спричиняє переосмислення світу та власного місця у ньому, є потужним поштовхом коливань системи свідомості і, водночас, її розвитку. Причини нерівномірної динаміки системи «образ світу – образ “Я”» по-різному позначаються на становленні особистості, ба більше, власне вони і стимулюють цей процес у напрямі соціальної адаптації або дезадаптації [2, с. 56–58].

У психологічний зміст поняття «криза» закладено ідею про інтенсивне порушення рівноваги системи «образ світу – образ “Я”», що завжди позначається на поведінці. Людині важко усвідомити насправді, що з нею відбувається, вона неспроможна пояснити сама собі, чому її психічний стан кардинально змінився, зникла

внутрішня рівновага [3]. Об'єктивна довколишня реальність залишається сталою, однак суб'єктивний світ виявляється зруйнованим, і раніше стійка «Я-концепція» також потребує нових трансформацій. Власна ідентичність вимагає швидкого переосмислення: життя після кризи якісно відрізняється від того, яке було до неї, при цьому людина інтуїтивно відчуває, що концепції світу та себе застарілі. Вони вже не потрібні, оскільки не допомагають ефективно долати опір викликів реальності.

З позиції Положення про динамічну рівновагу системи «образ світу – образ “Я”» виникнення, загострення та завершення кризи відбувається як перебіг етапів:

1) значне порушення динамічної рівноваги визначеної системи свідомості внаслідок нерівномірності розвитку між образом світу та образом «Я», постійним інформаційним впливом, хронічним незадоволенням потреб;

2) переживання стану психологічного дискомфорту, хронічного виснаження, втрати смислу життя, що активізують потребу переосмислення свого світу та власного образу «Я»;

3) кількісні та якісні зміни образу світу та ставлення до себе, що призводять до відновлення стану рівноваги між образом світу та образом «Я» [2, с. 78–80].

Інтенсивні коливання системи свідомості людини «руйнують» її цілісний образ «Я» і наявний життєвий досвід, що спонукає до переосмислення ставлення до світу та власної персони. Така внутрішня робота потребує значних вольових зусиль, активізує необхідність мислити, але, бажаючи уникнути цього, особистість часто вдається до моделей деструктивної поведінки, які допомагають їй втекти від реальності. Поведінка людини проявляється у намаганні якомога довше триматися за стереотипні знання, не помічати змін, можливо, підсвідомо боятися нового, уникати роботи над собою. Типовим прикладом є деструктивна поведінка дорослих у період психосоціальних криз: вживання алкогольних, наркотичних речовин, аби штучно змінити стан свідомості.

Стан гармонії з позиції «Положення про динамічну рівновагу образів свідомості» особистості існує за мінімальних коливань визначеної системи, що можливо за умов якісної відповідності поглядів на довколишній світ та уявлень про своє «Я» [2]. Період гармонії у житті людини найбільш сприятливий для того, щоб спрямувати свою енергію на досягнення значущих цілей, подолання наявних перешкод, накопичення нових знань, інформації, роботи над вдосконаленням вже набутого досвіду.

Звісно, психолог у консультативній діяльності має справу з ситуацією нерівноваги між образом світу та образом «Я» замовника (клієнта, пацієнта). Назовні це проявляється у формах адиктивної поведінки, неврозів, граничних психічних розладів, афективних станів. Завдяки знанням про функціонування свідомості як системи «образ світу – образ “Я”» психолог-консультант більш успішно досягає мети – відновлення душевного спокою клієнта (пацієнта, замовника), оптимізації його гармонійного життя.

Психолог у своїй консультативній роботі з дорослими передусім має зрозуміти стиль мислення замовника (клієнта, пацієнта), виявити недоліки, що спричиняють ситуацію дезадаптації. По суті, поведінка людини – це проекція назовні її уявлень про світ і власну персону. Психолог повинен усвідомлювати, що починаючи з юнацького віку відбувається закріплення індивідуального стилю мислення на рівні умовно-рефлекторної діяльності кори великих півкуль головного мозку, свідомості та підсвідомості у кожної людини [5; 8]. Цей стиль мислення рідко змінюється кардинально, він радше набуває ознак стійкості у часі, об'єднує у собі суперечливі узагальнення, висновки, часто хибні погляди, ідеї, що й провокують конфлікти. Вагомий вплив на стратегію інтелектуального розв'язання життєвих, побутових завдань клієнтів мало сімейне виховання, і цього впливу навіть дорослим людям неможливо позбутися. Сім'я, найближче оточення нав'язують стереотипи прийняття рішень, поведінки у стресових, конфліктних ситуаціях, які програмують поведінку і подальшу долю людини.

У руслі клінічної психології описано два стилі мислення, які проявляються у стресових, психотравмуючих життєвих ситуаціях – саногенний і патогенний [5]. При цьому саногенне мислення сприяє зменшенню внутрішніх конфліктів, переживань, негативних емоцій, а також допомагає проаналізувати незадоволені потреби і бажання, шляхи їх можливого задоволення. Це конструктивна захисна стратегія мислення, що запобігає виникненню невротичних захворювань, дає людині змогу зменшувати наявні суперечності взаємодії з довколишньою реальністю.

Патогенне мислення, на відміну від саногенного, вирізняється високою ригідністю, автоматизмом, орієнтацією на традиції, звичаї, часто провокує виникнення та поглиблення неврозоподібних станів, конфліктів, суперечностей у взаємодії індивіда з навколишнім світом. Поширеним різновидом патогенного мислення є проблема усвідомлення клієнтом можливості різних варіантів розвитку подій після того, як було

прийнято рішення. Виділяють антиципаційні патерни, інакше кажучи, шаблони прогнозування вірогідного розвитку подій, які наслідуються у сімейному вихованні.

Особи, які страждають від неврозів, відрізняються від тих, хто уникає упродовж життя реагувань невротичного типу (неврозостійких), тим, що ігнорують прогнозування подій, які у подальшому стають психотравмуючими [4; 5; 7]. Отже, прогнозування розвитку подій лише за єдиним сценарієм – позитивним – супроводжується блокуванням взяття до уваги можливого несприятливого розвитку подій, що проявляється у висловлюваннях типу: «Не навроч!». Люди, мислення яких спрямоване на одностороннє прогнозування розвитку подій, частіше страждають від неврозів, мають психосоматичні захворювання, схильність до містичності та догматичності сприйняття реальності.

На відміну від нього, саногенний антиципаційний патерн передбачає осмислення різних варіантів розвитку подій, як позитивних, так і негативних, із відповідною психологічною підготовкою до них, що формулюється у прислів'ї: «Роби як краще, а готуйся до гіршого».

Патогенне мислення, яке починає домінувати у життєдіяльності людини, призводить до стійкої дезадаптації поведінки, формування «потенційного невротика» [5, с. 79–80]. Стиль осмислення реальності такої людини вирізняється догматичністю, ригідністю, безкомпромісністю, накладає відбиток на її реагування у побутових ситуаціях. До рангу абсолютної догми належить важливість дотримання переконань, а також прийнятих на «озброєння» часто неправильних ідеалів, еталонів, регламентів поведінки. Моноваріантність прогнозування подій, догматизм, когнітивні помилки, містифікація, невротичний суб'єктивізм у дорослої людини проявляються в характері, що швидше заважає, аніж сприяє соціальній адаптації. Доречно пригадати народну мудрість: «Посієш вчинок – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю». Отже, вади мислення формують такі характерологічні риси, як упертість, принциповість, безкомпромісність, що людина може вважати своїм важливим здобутком, проте на практиці вони є перешкодою для самореалізації.

Завдання психолога на консультації – допомогти клієнтові (пацієнтові) усвідомити помилки свого осмислення світу, власної персони. Принаймні, необхідно підвести до думки, що кардинальне розв'язання конфліктів треба починати з себе, своєї особистості.

Консультативна практика ґрунтується на «трьох китах» досягнення успіху – уважне слухання

замовника (клієнта, пацієнта) та намагання його почути; уміння «відзеркалити» неправильні (неадаптивні) когнітивні патерни, погляди, ідеї, переконання, а також риси характеру, особистісні новоутворення; активізації особистісного потенціалу людини, спрямованого до змін образу світу та образу «Я», гармонізації особистісного та професійного життя [4; 6; 8].

**Висновки.** Узагальнюючи питання щодо консультування дорослих, зазначимо, що цей вид діяльності потребує від психолога постійного вдосконалення теоретичних знань, практичних умінь, а також переосмислення життєвого досвіду.

Наявність лише одного з компонентів діяльності провокує непрофесійність – часто поведінку в стилі вчителя, викладача вишу, в якій наявне дещо поверхове, авторитарне ставлення до учнів (студентів). Отже, ефективне консультування дорослих клієнтів стимулюється професійним самоаналізом, підвищенням кваліфікації задля уникнення професійної деформації. Тому психологу для набуття досвіду роботи з клієнтами (пацієнтами) дорослої вікової категорії бажано пройти практику в консультативному центрі під керівництвом фахівця, а якщо це медична установа – лікаря-психотерапевта.

#### Список джерел

1. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика: учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 351 с.
2. Бушай І. М. Психологічні особливості розвитку образу світу школярів : монографія / І. М. Бушай. – Чернігів : Державне підприємство «Чернігівський державний центр науково-технічної і економічної інформації», 2007. – 382 с.
3. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 512 с.
4. Кустов А. В. Мислення: психологічні, психопатологічні та психотерапевтичні аспекти : навч. посібник / А. В. Кустов, Ю. А. Алексеева. – Суми : Вид-во СумДУ, 2010. – 324 с.
5. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология : учеб. пособие / В. Д. Менделевич. – Москва : МЕДпресс-информ, 2005. – 432 с.
6. Основы практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – Київ : Либідь, 1999. – 536 с.
7. Самохвалов В. П. Психічний світ майбутнього / В. П. Самохвалов. – Сімферополь : КІТ, 1998. – 400с.
8. Тодд Дж. Основы клинической и консультативной психологии / Дж. Тодд, А. К. Богарт ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : Сова; Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 768 с.

#### I. Bushai

### PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR ADULT CLIENTS

*The article analyzes methodological and practical approaches of psychological counseling for adult clients. General psychological problems of this age group are generalized; the concept of restoration of balance between the image of the world and the image of the "I" of clients as the main internal mechanism of mental equilibrium is substantiated; the aspects of professional training of a psychologist to advisory practice with adults are considered.*

*The urgent problem of psychological counseling for adult clients is to help them to solve such problems as negative behaviors, disadaptation, loss of the meaning of life, addictive behavior, depression, etc. Psychological help should be carried out in the direction of qualitative transformations of the image of the world and the image of "I", which envisage the expansion of knowledge about the world, its positive emotional experience, the realism of ideological beliefs. The general trend in the development of the worldview is the lack of realism in the image of the world, which affects the formation of a false system of values, the development of distorted moral ideas, and as a consequence, problems of health, self-realization, professional adaptation, and behavior deviations.*

*The purpose of the article is to substantiate the methodology and methods of psychological counseling for clients of the adult age group. Specialization of practical activity of a psychologist with this age category requires special knowledge, skills, and skills from a specialist that qualitatively differ from the provision of psychological services to other age groups (children, adolescents, etc.). The success of solving the psychological problems of clients entirely depends on the introduction of the correct, in other words, "more objective", realistic methodology of counseling. The task of the article is to describe specific aspects of advisory psychological counseling for adults.*

*Summarizing the issue of adult counseling, we note that this type of activity requires from a psychologist to continuously improve the theoretical knowledge and practical skills, as well as to rethink the life experience. The presence of only one of the components of this activity provokes unprofessionalism – it often manifests as the behavior in the style of a teacher, a teacher of higher education, in which there is a somewhat superficial, authoritarian attitude to students. Consequently, effective counseling for adult clients is stimulated by professional introspection and qualification in order to avoid professional deviation. Therefore, it is advisable for a psychologist to gain experience with clients (patients) of the adult age group to practice in a counseling center under the guidance of a specialist, and if this is a medical institution – a doctor or therapist.*

**Keywords:** psychological counseling, adult age, image of the world, image of "I".