

Секція 8. Сучасні форми психокорекційної роботи з різними верстами населення.

**Горецька О.В.**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Бердянського державного  
педагогічного університету  
м. Бердянськ, Україна  
[goreckaya73elena@gmail.com](mailto:goreckaya73elena@gmail.com)

## **МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ЛІТНІМИ ЛЮДЬМИ**

У психологічній практиці мало спеціально розробленого для роботи з людьми похилого віку методичного інструментарію. Психотерапевтичні засоби, які можуть бути успішно використані в роботі з цією категорією людей, спрямовані на відновлення й активізацію тілесних, психічних і соціальних функцій, навичок і можливостей, а також на вирішення конкретних проблемних ситуацій, із якими літня людина не може впоратися самостійно. Практики називають такі проблеми, з якими літні люди звертаються до психологів: вплив соматичних захворювань на життєдіяльність, різні прояви психоемоційних станів (страхи, тривоги, депресія, апатія), втрати, переживання самотності, проблеми взаємин між поколіннями, конфлікти тощо [2]. За думкою В. Т. Грубляк, В. В. Грубляк, у багатьох осіб похилого віку спостерігається байдужість або крайній ступінь драгівливості й образ, які роблять неможливим повноцінне проходження пізнього життєвого етапу [1, с. 150]. В. Т. Грубляк зауважує, що у роботі з особами похилого віку необхідно використовувати як загальнотерапевтичні підходи (створення терапевтичного середовища, організація оптимального спілкування, вироблення позитивних вітальних установок і позитивного ставлення до соціального оточення, підвищення рівня психічної і соціальної активності особи), так і спеціальні психотерапевтичні напрями: поведінкова та когнітивно-біхевіористична психотерапія, інтерперсональна, раціональна психотерапія, підтримуюча індивідуальна, сімейна психотерапія та інші [1, с. 153].

Соціально-психологічна реабілітація забезпечує відновлення соціально-психологічного стану особистості людини похилого віку для оптимізації її адаптації у суспільстві та вирішення відповідних проблем. Реабілітація – це система державних, соціально-економічних, медичних, професійних, педагогічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової чи стійкої втрати працездатності; на ефективне й раннє повернення хворих та інвалідів у суспільство і до суспільної праці. Реабілітація являє собою складний процес, у результаті якого в людини формується активне ставлення до здоров'я й відновлюється позитивне ставлення до життя, сім'ї та суспільства. Концепція реабілітації включає профілактику, лікування та пристосування людини до життя і праці після хвороби на основі особистісного підходу. Як підкреслює М. М. Кабанов, основою реабілітації є єдність біологічних і психолого-соціальних впливів; різноплановість зусиль при організації заходів; обов'язкове звернення до особистості хворого з використанням відносин співпраці у процесі реабілітації; ступінчатість або послідовність заходів, де попередні готують підґрунтя для подальших дій; індивідуальний підхід до складання програм реабілітації; урахування факторів ризику, фізичних і психічних особливостей, емоційних реакції [3].

У кожній реабілітаційній програмі існує кілька складових. *Психологічна* включає дослідження психофізіології, інтелектуально-мнестичних, особистісних особливостей і системи взаємин людини похилого віку з метою їх відновлення, підтримки й корекції. Також передбачається консультативна робота з рідними пацієнтів. Конкретна форма психологічної реабілітації повинна визначатися особливостями особистості людини, її віком, інтелектуальним рівнем, ступенем обізнаності про захворювання, оцінкою стану, ставленням до лікування, установками на майбутнє. *Соціально-економічна* складова стосується аспектів зміни способу життя. *Професійна* складова спрямована на відновлення виробничих навичок, порушених у результаті пошкодження чи захворювання, втрати професійної працездатності –

людину необхідно підготувати до навчання за новою професією. *Медична* складова програми реабілітації є основною і становить комплекс лікувальних заходів, спрямованих на відновлення в пацієнта фізіологічних функцій і виявлення резервних можливостей його організму для подальшого забезпечення активності самостійного життя. Медична реабілітація здійснюється як засобами традиційної медицини, так і альтернативної. До останньої належать лікувальна фізкультура; фізіотерапія; трудотерапія та побутова реабілітація; дієтотерапія; фітотерапія; рефлексотерапія; мануальна терапія; аромотерапія; біорезонансна терапія; психотерапія тощо.

Специфічним видом міжособистісної взаємодії, за якої пацієнтові необхідна професійна допомога психологічними засобами при вирішенні проблем або труднощів психологічного характеру є *психотерапія*. У геріатричних клініках і спеціальних закладах для людей похилого віку застосовуються переважно групові психотерапевтичні методи, метою яких є адаптація осіб похилого віку до нового стану, підвищення самооцінки, посилення незалежності, орієнтації на мінливу реальність. Групова психотерапія більше, ніж який-небудь інший метод психосоціального впливу, сприяє відновленню системи взаємин літніх пацієнтів із мікросоціальним оточенням, приведення ціннісних орієнтації у відповідність зі способом життя. Можна виділити два види групових методів психотерапії в реабілітації: терапевтичні процедури, спрямовані на соціальну поведінку пацієнта, його комунікабельність, здатність до самореалізації, вирішення психологічних і подолання соціальних конфліктів; оптимальна організація соціальної структури колективу пацієнтів, що має в основі так звані середовищні групи: функціональні групи, клуби за інтересами тощо. Соціально-терапевтичні групи зорієнтовані на соціальну активацію пацієнтів і їх залучення до життя суспільства, сприяють тренуванню комунікативних навичок, формуванню адекватної поведінки. Використовуються різні групові техніки: дискусія, музична й танцювальна терапія, зображальна, психогімнастика тощо [4].

Останнім часом набули широкого поширення такі спеціальні напрями: трудотерапія, гарденотерапія, арт-терапія та інші, спрямовані на подолання самотності, підвищення самооцінки людини похилого віку, створення умов для актуалізації її життєвого досвіду, визнання цінностей, реалізації творчого потенціалу.

Активним методом відновлення й компенсації порушених функцій за допомогою різної роботи, спрямованої на створення корисного продукту є *трудотерапія*. Трудові рухи й операції стимулюють фізіологічні процеси, викликають гармонійну роботу основних систем пацієнта, мобілізують його волю, дисциплінують, покращують концентрацію уваги, підвищують настрій, звільняють від думок про хворобу, стимулюють психічну активність, спрямовуючи її в русло предметної, осмисленої, результативної діяльності, що дає задоволення. У реабілітаційній роботі з людьми похилого використовується кілька варіантів трудотерапії, які розрізняються за основними завданнями, засобами й методами здійснення: *загальнозміцнювальна* є засобом підвищення загального життєвого тону літньої людини, що створює психологічні передумови для реадптації; *побутова реабілітація (навчання самообслуговування)* як усунення безпорадності старої людини; *відновлювальна*, мета якої – вплив на пошкоджену частину тіла, орган або систему для відновлення порушеної патологічним процесом функції через відповідно дібрані види трудової діяльності; *розважальна (терапія зайнятістю)* як зменшення вираженості обтяжливих факторів, обумовлених вимушеним тривалим перебуванням в обмеженому просторі. Може мати як розважальний, так і пізнавальний характер; будується з урахуванням індивідуальних інтересів і схильностей пацієнтів; *професійна* – спрямована на відновлення виробничих навичок або підготовку (навчання) до опанування нової професії. Заняття з формування навичок роботи на комп'ютері, тренінги різних психологічних навичок – усе це відображається в середовищі людей, які вже вийшли на пенсію, але ще зберегли фізичні й емоційні сили, створюючи

середовище спілкування однолітків, сприяючи підтримці активності, а часто – і розвитку раніше нерозкритих талантів і здібностей [5].

Особливим видом діяльності, яка має яскраво виражену психотерапевтичну спрямованість, що дозволяє корегувати поведінкові й емоційні розлади у відновлювальному періоді після перенесених захворювань для покращення психоемоційного стану людей з патологією певних органів і систем є *гарденотерапія* – особливий напрямок психосоціальної, професійної реабілітації за допомогою залучення до роботи з рослинами. Гарденотерапію можна застосовувати спільно з елементами інших технологій: музико-, ізо-, бібліо-, фото-, дизайн-терапії, орігамі.

*Арт-терапія* визначається, як терапія мистецтвом і творчим самовираженням. Застосування різних видів арт-терапії допомагає збалансувати емоційні стани, пережити руйнівний досвід, мотивує життєву активність літніх людей, полегшує адаптацію до суспільного життя, відкриває можливості самоактуалізації через вільне самовираження й самопізнання.

Арт-терапія в роботі з літніми може сприяти вирішенню таких завдань: дати соціально прийнятний вихід агресивності й іншим негативним почуттям; опрацювати думки й почуття, які пацієнт зник придушувати; розвинути почуття внутрішнього контролю, художні здібності й підвищити самооцінку; подолати соціальну ізоляцію, розв'язати внутрішньоособистісні конфлікти; полегшити процес лікування; налагодити стосунки між терапевтом і пацієнтом; отримати матеріал для інтерпретацій і діагностичних висновків. Арт-терапія може проводитися в соціальних центрах, центрах психічного здоров'я чи стаціонарах денного перебування, інтернатах та інших соціальних установах.

Унікальним засобом комплексної реабілітації є *ігрова терапія* – це комплекс реабілітаційних ігрових методик, який виконує функції соціалізації, розвитку, виховання, адаптації, релаксації, рекреації тощо. При цьому травмуючі життєві обставини переживаються в умовних, ослаблених формах. Ігротерапія допомагає випробувати певні типи поведінки, виділивши найбільш доцільні для конкретної особистості в певній життєвій ситуації. До видів

ігротерапії, які можна застосовувати у роботі з літніми людьми належать: пізнавальні та розвивальні, настільні та комп'ютерні ігри, конкурси, турніри, змагання, рухливі ігри. Участь людини у грі формує й закріплює стійку установку на раціональне змістовне цілеспрямоване використання вільного часу. Доцільність використання гри в роботі з людьми похилого обумовлена тим, що цей вид діяльності та спілкування є найбільш прийнятним для будь-якого віку, де людина може вільно виражати себе, звільнитися від напруги й розчарування повсякденним життям, випробувати себе в конкретній соціальній ролі, встановити спілкування, оволодіти соціальними навичками тощо.

У роботі з людьми похилого віку необхідно створити умови, які б допомогли їм у пошуках оптимальних життєвих позицій, відкрили перспективи, підвищили активність особистості щодо визначення життєвих цілей, сповнили буття сенсом, щоб літня людина відчувала себе корисною та щасливою, бачила власне майбутнє.

#### Література:

1. Грубляк В. Т. Психологічні особливості самотності в похилому віці / В. Т. Грубляк, В. В. Грубляк // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць / С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. – Вип. 14. – Кам'янець-Подільський : Аксіома. – 2011. – С. 144-155.
2. Дідик Н. М. Соціально-психологічна реабілітація осіб похилого віку / Н. М. Дідик // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – № 4 (287), 2014. – С. 180-185.
3. Кабанов М. М. Реабилитация психически больных / М. М. Кабанов. – Ленинград : Медицина, 1978. – 232 с.
4. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
5. Форми і методи роботи з людьми похилого віку [Електронний ресурс] // Київська міська державна адміністрація. Офіційний веб-портал. – Режим доступу : <http://www.kmv.gov.ua/divinfo.asp?Id=222060>