

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

**Секция 3. Личность в кризисной ситуации:
психологическое консультирование и психотерапия**

**Работа с пожилым населением прифронтовых территорий в естественно
созданных терапевтических группах ***

**Епихина Наталья Юрьевна,
ассистент кафедры психологии
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»**

Непосредственное проживание на территории вооруженного конфликта лиц, относящихся к категории граждан, нуждающихся в социальной защите, а именно: «лица старше трудоспособного возраста, в том числе: одинокие престарелые граждане; пенсионеры по возрасту; инвалиды и участники Великой Отечественной войны; блокадники; иные лица старше трудоспособного возраста», в период вооруженного конфликта приводит к переживанию страданий от тяжелых последствий войны как отдельных гражданских лиц, так и всего территориального населения, не принимающего никакого участия в военных действиях.

Данная категория людей относится к «слабомобильному» населению и наименее защищена. Это связано с возрастными заболеваниями, понижением двигательной активности, психическими расстройствами, формирующими их

восприятие общества и затрудняющими контакт с окружающими. Психологическое сопровождение пожилого населения, проживающих на территориях вооруженного конфликта, включает в себя ряд специфических особенностей.

Первое из них — это учет самих возрастных характеристик пожилого населения. Период поздней взрослости начинается с 60 лет и характеризуется он ухудшением здоровья, повышением чувствительности, понижением социальной активности, утратой социальных ролей. Нередко поздний возраст сопровождается потерей близких, и связанное с этим одиночество [1;3;4;21;]

Следующий фактор — это особенности общения в пожилом возрасте.

В пожилом возрасте сферы общения часто суживаются. В связи с выходом на пенсию исчезает деловое общение. Образовавшийся социальный «вакуум» ничем не заполняется. Молодое поколение неохотно поддерживает контакт и взаимодействие с пожилым родственником, не проявляя интереса к его жизненному опыту. Ощущается острый дефицит межличностных контактов и полноценных человеческих отношений. Многие пожилые люди становятся вдовцами или, чаще всего, вдовами, вследствие чего лишаются постоянного семейного общения, переживая одиночество. В этом случае большую роль приобретает общение с приятелями или подругами, с соседями по подъезду или (в сельской местности) по улице. Старение меняет социальный статус и систему ценностей. Психология многих пожилых людей толкает их на сознательную изоляцию от общества. Они замыкаются в себе, эта своеобразная черта особенно характерна для тех, чье состояние уже осложнено возрастной деменцией, болезнью Альцгеймера и другими признаками и психологическими особенностями. Социальная изоляция становится причиной депрессии, ухудшения здоровья, усиления беспомощности. Такие люди нуждаются в социальной помощи и профессиональном уходе. Большинство пенсионеров не любит общения со своими сверстниками, а с молодыми людьми у них возникает чувство значимости [3, с. 34–38].

Другой фактор — это сами территории проживания, которые стали границами линий прифронтовых разграничений. В основном, это небольшие населенные пункты в сельской местности, где жители хорошо знают друг друга. Особенности жизненного уклада жителей данных территорий заключается в ведении домашнего и сельского хозяйства, взаимопомощи, разделении труда, семьи с традиционным распределением ролей, преобладание среди населения людей пенсионного возраста, отсутствие развитой рыночной инфраструктуры, ограниченность в выборе формы досуга, культурной деятельности. Важно отметить, что в сельской местности старость воспринимается людьми спокойнее и проходит гармоничнее, как естественный жизненный этап [12, с. 138].

Еще одной особенностью является то, что большинство пожилых людей, проживающих в зоне вооруженного конфликта, — женщины. Это объясняется фактором демографического старения. Так, средняя продолжительность жизни по данным Росстата у мужчин в 2019 году в России составила 68,5 лет; для женщин показатель — 78,5 лет [23]. Большая часть женщин, проживая в сельской местности, занимались домашним хозяйством в своих семьях, заботились о близких и идентифицировали себя только с ними. С изменением условий жизни произошла утрата семейных ролей, что повлекло за собой поиск новой идентичности и нового смысла жизни [27, с.186,218,257].

Следующей особенностью выступает само проживание на территории вооруженного конфликта, которое влечет за собой непосредственную угрозу жизни или жизни близкого человека, угрозу физическому здоровью или образу «Я». Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия) и приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживших стресс, но и у членов их семей, а также очевидцев [10, с. 56-78]. Исследования, проводимые в этой области, показывают, что у людей, побывавших в экстремальных ситуациях, возникают

так называемые посттравматические стрессовые нарушения (ПТСР), которые способствуют формированию специфических семейных отношений, особых жизненных сценариев и могут влиять на всю дальнейшую жизнь [8, с. 38-42]. Психическая травма, психологический шок и их последствия – вот что будет определять жизненный настрой выживших в военных конфликтах [7;9;10;11;20;21].

Изучая научные труды по терапевтической работе с пожилым населением, основанные на практической деятельности, нами были отмечены группы «Тяжелой утраты» доктора медицины, клинического профессора психиатрии в Колледже врачей и хирургов Колумбийского Университета Марка Коэна, которые помогали человеку справиться с горем [18, с. 95- 103]. Проведя некую параллель работы в подобных группах терапевтической помощи по оказанию психологического сопровождения пожилым людям на территориях вооруженного конфликта, мы выделили некоторые особенности схожести и отличий в работе с пожилым населением. Так по методу М. Коэна, группы «Тяжелой утраты» создавались лабораторным путем, т. е. люди, нуждающиеся в психологическом сопровождении, добровольно или с помощью волонтеров обращались в данные социальные группы помощи населению. В случае работы на прифронтовых территориях группы пожилых людей создавались естественным путем по следующим причинам: ограничение двигательной активности по причине здоровья, привязанность к обстоятельствам (ведение домашнего и сельского хозяйства, забота о домашних животных, о доме), помощь по уходу за здоровьем нуждающимся родственникам или близким людям, ограничение территориальным проживанием.

В виду подобных обстоятельств наиболее значимой помощью людям, оказавшимся в сложных жизненных ситуациях, является социальная поддержка, помогающая уменьшить часто испытываемые ими чувства одиночества и изолированности. Согласно социальным исследованиям *Silverman P., MacKenzie D., Pellipas M., Wilson E* пожилые люди,

переживающие критические ситуации получают активную социальную поддержку от семьи и друзей в момент наиболее пиковой значимости, а так же в течение трех или четырех недель после печального события, затем эмоциональная помощь ослабевает. Это приводит к возникновению чувства одиночества и изолированности, т. к. пожилые люди нередко начинают считать себя стигматизированными данными событиями. По их мнению, друзья и знакомые начинают умышленно меньше общаться с ними из-за страха психологически перенять подобную трагедию на себя (эффект психологического заражения). Этот эффект осуществляется не через пассивное созерцание и осознанное принятие внешне очевидных образцов поведения (как в подражании), а через передачу определенного психического настроя, который имеет большой эмоциональный заряд, из-за обострения чувств и страстей [12, с.223-234]. Это можно объяснить социальным феноменом избегания базового страха смерти, напоминая близким об их собственной уязвимости по отношению к подобной потере, и их возможными собственными вариантами страха смерти. Согласно такой защитной конструкции родные и друзья неосознанно отводят определенную «капсулу времени» для тяжелых переживаний пожилых людей и перестают принимать и сочувствовать им по истечении отведенного для этого, по их мнению, периода, что, в свою очередь, может привести к искаженному процессу переживания пожилыми людьми тяжелой утраты, нарушая естественный процесс горевания [17, с. 57- 62; 8, с. 38 - 42].

Естественная и лабораторная терапевтические группы предоставляют возможность выразить свое горе и печаль без осуждения со стороны других, быть самим собой среди понимающих и сопереживающих людей, и выполняют терапевтическую функцию, освобождая людей от тяжелых переживаний, от давящего чувства вины или гнева.

Одной из особенностей пожилого возраста является переживание экзистенциального кризиса, который является психологическим состоянием утраты смысла жизни, существования или состояние тревоги, чувство

глубокого психологического дискомфорта при вопросе о смысле существования [25, с.247-368; 24, с.83-110]. Понятие кризис в психологических словарях определяется как «переворот, время некоторого переходного состояния, переломный момент в жизни, состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации и проблемы» [16, с.182-183]. Другими словами, экзистенциальный кризис – это потеря смысла жизни в определенный период времени и связанные с этим психологические состояния.

Ощущение бесплезности собственного существования в этом возрасте обусловлено, как правило, отсутствием возможности функционирования на благо общества (в силу состояния здоровья, возраста, квалификации и проч.). В связи с этим, Франкл отмечает, что «современное общество способствует возникновению массового экзистенциального кризиса в пожилом обществе - игнорируя важнейшую разницу между ценностью в смысле достоинства и «общественной полезностью» человека» [25, с.189-237]. «Экзистенциальный кризис периода старости может возникать как следствие ощущения бессмысленности прожитого, в совокупности со страхом смерти, когда человеку приходит осознание того, что его накопленный индивидуальный опыт пропадет безвозвратно. Даже в случае возможности предметного выражения хотя бы ничтожной доли опыта, в поделках, книгах, стихах и проч., субъективная его сторона (опыт духовной жизни, переживания, смыслы) пропадает безвозвратно» [24, с.67-119], что дополнительно отягощается особенностями проживания на территории вооруженного конфликта.

Л.И. Анциферова определяет следующие свойства психической напряженности: «дезорганизация психической деятельности, существенные отклонения в психомоторике, глубокие сдвиги в нейродинамических характеристиках, ярко проявленное чувство общего физического и психического дискомфорта, жалобы на нарушение деятельности соматических

органов, отрицательный эмоциональный фон и падение настроения, ощущение тревоги, беспокойства, неуверенности, острое ожидание неудачи, ухудшение восприятия и внимания, ухудшение мышления, снижение умственной работоспособности, низкая помехоустойчивость, отвлекаемость, снижение объема кратковременной и оперативной памяти, ригидность поведения, склонность к шаблонам и т. д.» [4; 3, с. 34–38]. Часто смысл жизни ищут и наполняют творчеством как мирового, как и создание чего-то нового, своего. Согласно теории самоактуализирующейся личности А. Маслоу «сама сущность человека постоянно движет его в направлении личностного роста, творчества и самодостаточности; для изучения человека как уникальной, целостной, открытой и саморазвивающейся системы», «люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной» [14; 15, с. 217-237]. По А. Маслоу, тенденция к самоактуализации составляет сущность, ядро личности, т.е. стремление человека постоянно воплощать, реализовывать, опредмечивать себя, свои способности, свою сущность, но реализовать, воплотить себя человек может только в деятельности. Человек самореализуется в деятельности, и содержание потребности в деятельности и потребность в самореализации являются едиными для личности [14, с. 309-415]. «Осмысленная деятельность - это деятельность, регулируемая ее смыслом, которая протекает по особой логике, задается тем местом, которое занимают отдельные предметы, события, поступки и т.п. в жизненном мире субъекта, т. е. их смыслом» [13, с 165-186]. «Тем самым, отсутствие деятельности, наполненной значимым для личности смыслом провоцирует возникновение и общей бессмысленности жизни, начало его поиска. Данный процесс происходит, в частности, путем заполнения индивидом собственного свободного времени разнообразными делами. Для человека, пытающегося «структурировать время» начинается игра как имитация жизни, но вскоре игра сама становится жизнью. При этом структурируется только настоящее, будущее снова неопределенно и неопределимо» [5, с. 68-104].

В своей практике М. Коэн стимулировал группу на обращение к творчеству, поэзии определенной тематике связанной с переживаниями утраты, о жизни, о любви и об исцелении с последующим обсуждением в группе, что способствовало переживанию эмоционального катарсиса [18, с. 95-103]. Следует отметить, что в естественно созданных группах пожилые люди самостоятельно, без постороннего вмешательства, охотно делились своим творчеством: жизнеутверждающими стихотворениями, вышивкой, вязанием, демонстрацией садово-паркового интерьера и т. д., что всегда сопровождалось полным принятием и положительным эмоциональным одобрением всей группы. Это приводило к возникновению одного из самых мощных исцеляющих факторов для пожилых людей - «происходящее исподволь внушение надежды»: надежды на то, что все наладится, что они снова будут улыбаться и радоваться жизни, что со временем все снова будут жить одной большой семьей. Такими психологическими факторами являются: внушение надежды; принятие; уменьшение социальной изоляции; помощь в поиске новой идентичности и нового смысла жизни; поддержка; катарсис; избавление от страхов; приобретение новых навыков и обмен опытом; участие в групповом процессе; работа с сильными переживаниями; возможность помочь другим [17, с. 57-62]. Пожилые люди начинают чувствовать, что постепенно переносить горе и потери становится намного легче. Это дает членам группы чувство контроля над ситуацией, в которой они находятся. Часто люди находят облегчение, узнав, что другие встретились с теми же самыми трудностями и что они не одиноки в таких переживаниях.

Таким образом, польза групповой работы как в лабораторных, так и в естественно возникших группах, состоит в том, что пожилые люди могут видеть динамику развития преодоления переживания утраты и жизненных невзгод, помогая, эмоционально поддерживая и подбадривая друг друга, самим будучи включенными в этот процесс. Присутствие в группе дает более высокий терапевтический эффект, чем работа в индивидуальном порядке. Так пожилые женщины, заботясь о членах группы и помогая другим, смогли

сохранить свою идентичность, другие члены группы приобретали новый опыт, которого у них не было до трагических событий их жизни, связанный с новыми формами общения: начинали посещать занятия, вступали в различные сообщества и социальные группы, приобретали увлечения, связанные с освоением новой деятельности (шитье, вязание, проза и другое). Более того, некоторые пожилые люди, находясь в терапевтической группе, смогли справиться со своими страхами и тревогами, в том числе относящимся к базовым страхам, которые под действием ситуаций, угрожающей жизни в зоне вооруженного конфликта, стали проявлять более иррациональный характер, когда они оставались одни. Так базовый страх смерти проявлялся обычно в страхе темноты, в возникающих мыслях о имеющейся смертельной болезни, неизбежности физических увечий, боли, что обычно выделялось **в поведении как** перебивание собеседника; желание делать дела за других людей без их просьбы; бросать свои дела на полпути, не доводить их до конца; наведении порядка в чужих вещах. У отдельных пожилых людей страх одиночества проявлялся в виде страха открытых пространств, страха быть наедине с собой, что выражалось в поведении как жалость к себе, низкой самооценкой, отсутствием самоидентификации и самоидентичности, требованием повышенного внимания к себе. Иррациональный страх не исполненного предназначения можно было отследить в страхе гиперответственности; страхе потерять контроль; пустоты жизни; страхе разрешить себе чувствовать (здесь, обычно, добавлялось чувство вины); панических атаках. Такие люди жаловались на всех и вся; жили большую часть времени для других или не своей жизнью (как хотели родители, муж, дети); занимались тем, что им не нравилось; переносили ответственность за свою жизнь на кого-то; исполняли желания других в ущерб своим; делали то, что «нужно», а не то, что им по настоящему хотелось.

Тот момент, когда в группе пожилой человек может свободно проявить себя, не боясь осуждения и оценки со стороны других людей, можно считать началом исцеления. Пожилые люди смогли научиться любить и принимать

себя настоящего, перестали постоянно критиковать себя и других, определить свои настоящие цели (пускай даже на короткий период), научились замечать свои желания и исполнять их в первую очередь. Это всегда дает возможность проводить время среди людей и снова быть вовлеченным в жизнь.

Список литературы

1. Абрамова Г.С., Психология развития и возрастная психология (издание исправленное и переработанное) : Учебник для вузов и ссузов. / Абрамова Г.С. - М. : Прометей, 2018. - 708 с.
2. Александровский Ю.А., Страницы истории Российского общества психиатров / Александровский Ю.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 144 с. - ISBN 978-5-9704-1911-3 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970419113.html> - Режим доступа : по подписке.
3. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. - Т. 15(№ 1). - С. 34–38.
4. Анциферова Л.И., Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Анциферова Л.И. - М.: Институт психологии РАН, 2006. - 512 с.
5. Дружинин В.Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии. - М.-СПб.: ПЭР СЭ, ИМАТОН-М, 2000. - 156 с
6. Дружинин В.Н., Психология способностей: Избранные труды / Дружинин В.Н. - М.: Институт психологии РАН, 2007. - 541 с.
7. Зеленев М.В., Лазебная Е.О., Тарабнина Н.В. Психологические особенности посттравматических стрессовых состояний у участников войны в Афганистане // Психологический журнал. -1997. -Т. 18.(№ 2.) - С. 34–47.
8. Калиш Р. Пожилые люди и горе / Пер. с англ. О.Джириковой // Психология зрелости и старения. — 1997. — № 1. — С. 38 — 42. (Calish R. Older people and Grief/ Generation // Depth Views of Issues in Aging. 1987. Spring. P. 33 — 38.)
9. Китаев-Смык Л.А. Стресс войны: фронтовые наблюдения врача-психолога. — М.: М-во культуры РФ. Рос. ин-т культурологии, 2001. - 80 с.
10. Китаев-Смык Л.А., Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык Л.А. - М.: Академический Проект, 2020. - 943 с. (Технологии психологии) - ISBN 978-5-8291-2733-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html> - Режим

доступа : по подписке.

11. *Лебедев В. И.* Экстремальная психология. — М.: ЮНИТИ, 2001. — 431 с.
12. *Лебедева Л.В.*, Социальная психология / Л.В. Лебедева - М. : ФЛИНТА, 2019. - 230 с. - ISBN 978-5-9765-1643-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516434.html> - Режим доступа : по подписке.
13. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности.-- М.: Смысл, 2003. -- 487 с.
14. *Маслоу А.*, Новые рубежи человеческой природы / Маслоу А. - М. : Альпина Паблишер, 2011. - 496 с.
15. *Мэй Р.*, Теория и практика экзистенциальной психологии / Р. Мэй, А. Маслоу, К. Роджерс и др.; пер. с англ.; под ред. С. Римского - М. : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 337 с.
16. *Психология. Словарь* / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 3-е изд., испр. и доп. - М.: Политиздат, 2011. - 494 с.
17. *Розова Т. Н.* «Значимые события» как метод психологического консультирования пожилых людей // Пожилой человек: проблемы возраста и аспекты социальной защиты. — Ульяновск, 1995. — С. 57—62
18. *Сатина Л. В.* Психотерапевтическая работа с пожилыми в состоянии горя: группы «Тяжелой утраты»: расширенный реферат // Психология зрелости и старения. — 2000. - № 4 (12). - С. 95- 103. (*Cohen M.A. Bereavement Group with the Elderly // Journal of Psychotherapy in Independent Practice. — 2000. — Vol. 1. — № 2. — P. 33—41.*)
19. *Смирнов Б.А., Долгополова Е.В.* Психология деятельности в экстремальных ситуациях. — Х.: Гуманитарный центр, 2007. — 276 с.
20. *Столяренко А.М.* Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. — 607 с.
21. *Тарабрина Н.В.*, Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1. Теория и методы / Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаруч А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. - М. : Когито-Центр, 2007. - 208 с. (Психологический инструментарий)
22. *Тимченко А.В., Христенко В.Е.* Особенности работы психологов МЧС в очаге чрезвычайной ситуации // Коченовские чтения «Психология и право в современной России»: сб. тезисов Всероссийской конф. по юридической психологии с международным участием. М.: МГППУ, 2010. С. 264–265.
23. Федеральная служба государственной статистики РФ [сайт]. URL:

<https://www.gks.ru>

24. Франкл В., Психотерапия и экзистенциализм. Избранные работы по логотерапии / В. Франкл; пер. с англ - М. : БИНОМ, 2016. - 192 с. - ISBN 978-5-94193-904-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785941939046.html>. - Режим доступа : по подписке. Москва
25. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева; вст. ст. Д. А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368с: ил. — (Б-ка зарубежной психологии).
26. Шойгу С. К. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие / Под ред. М.И. Фалеева. — Калуга: Облиздат, 2001.- 239 с.
27. Э.ЭРИКСОН. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. - М.: Издательская группа "Прогресс", 1996. - 344 с.
28. Эриксон М., Мой голос останется с Вами / М. Эриксон; пер. с англ. - 2-е изд. (эл.). - М. : БИНОМ, 2016. - 234 с.

* Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического знания: теория и практика: Материалы IV Международной научно-практической конференции 14 мая 2020 года. – В 3-х т. - Т.3: Секция 4: Правовая психология и правосознание личности; Секция 5: Социально-психологические проблемы развития личности. - ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия» / Отв. ред.: к.пед.н., доц. Ю.А. Беликова– Донецк, «Цифровая типография», 2020. – 572с. – 251-259 С.