

**Інна Ковальчук**

доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри педагогіки та соціальної роботи  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
м. Чернівці

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*У тезах наведено можливі технології подолання стресу в людей похилого віку. Зокрема, консультування, тренінги, арттерапія, медична допомога, фізпроцедури. Підкреслено, важливість психолого-соціальної допомоги цій категорії клієнтів для їх соціалізації.*

**Ключові слова:** *люди похилого віку, стрес, соціально-психологічні технології, арттерапія, тренінг, консультування.*

Війна, що відбувається на території України зумовила необхідність звернення до проблеми подолання стресу в найбільш вразливої групи населення – людей похилого віку. Саме вони, іще вчора мали плани на забезпечену старість, а сьогодні залишилися на узбіччі життя через зруйновану інфраструктуру звичного життя, смерть родичів від ударів ракет, розлуку з близькими, які пішли захищати Батьківщину.

Стрес людей похилого віку пов'язаний із війною характеризується порушенням сну, частим серцебиттям, надмірним потовиділенням, запамороченням, у чоловіків – надмірним вживанням алкоголю. Дослідження перебігу стресу у людей похилого віку маємо у публікаціях науковців з Інституту геронтології ім. академіка Д.Ф.Чеботарьова НАМН України та Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Тому не будемо аналізувати це явище детально. Внутрішні переживання, що зумовлені війною чи знаходженням людини похилого віку в зоні бойових дій, під час та після перебування в укриттях, песимістичне мислення та недостатній рівень соціалізації внутрішньо переміщених осіб провокують прогрес стресу. Людині похилого віку самотійно вийти зі цього стану досить складно, часто їй потрібна допомога кваліфікованого фахівця та догляд соціального працівника або членів родини.

Під впливом стресу в людини похилого віку змінюється ставлення до власного життя, по іншому сприймаються життєві ситуації, утруднюється пошук самотійного виходу із складних ситуацій. Часто через неможливість подолати стрес люди похилого віку впадають у затяжну

депресію, у них загострюються хронічні захворювання чи психічні патології.

Для того щоб підібрати соціально-психологічну технологію подолання стресу у людини похилого віку необхідно брати до уваги : стан фізичного й психічного здоров'я особистості, першу реакцію на прийняття стресової ситуації, дії людини що перебуває у стані стресу, післястресову поведінку.

Для подолання стресу, що пов'язаний із війною для людини похилого віку можна використати два види соціально-психологічної технології: догляду в домашніх умовах або технологію догляду в умовах закладу, що обслуговує людей похилого віку. Для цих технологій характерними є методи індивідуального та групового консультування, надання медичної та гігієнічної допомоги, створення умов для психологічного комфорту, зменшення чи знищення чинників стресу, проведення фізпроцедур для зняття стресу, думки про уявне комфортне місце перебування, соціально-психологічний супровід.

Організуючи допомогу доцільно створити сприятливе середовище для людини похилого віку, забезпечити виконання нею режиму дня, а також дбати про сприятливий сімейний чи закладовий мікроклімат.

Подолати м'язову напругу допоможе комплекс фізіотерапевтичних вправ, плавання, екскурсії в гори в музеї, перегляд фотоальбому з коментаріями людини похилого віку, залучення людини до роботи волонтерського центру для внутрішньопереміщених осіб.

Зняти емоційні наслідки стресу людини похилого віку можна через розмову зі спеціалістом, що орієнтована на проговорювання травмуючих для людини ситуацій, а також завдяки використанню бібліотерапії та різновидів арттерапії. Ефективними для соціальної підтримки цієї категорії будуть усі різновиди арттерапії: ізотерапія, кольоротерапія, музикотерапія, пісочна терапія, відео терапія, ігротерапія фототерапія, танцтерапія.

Зокрема, при ізотерапії доцільно практикувати створення як індивідуальних так і колективних малюнків, організацію виставок малюнків. Позитивним є використання для малювання не лише фабричних але й природних фарб. Аналізуючи роботу клієнта потрібно зважати на поєднання кольорів на малюнку. Це дозволить визначити емоційний стан людини похилого віку, не зайве проаналізувати також товщину ліній, акуратність замальовування картинки. Варіанти для малювання обираються залежно від характеру та здібностей до малювання людини. Можна практикувати замальовування, графічні малюнки, малюнки чорною ручкою і т.п. Якщо організуємо прослуховування мелодій бажано щоб люди похилого віку самі запропонували мелодії для спільного прослуховування. Практика переконує, що чимало людей похилого віку

мають гарні вокальні дані, володіють музичним інструментом, пишуть пісні та виконують їх під акомпанемент. Використання піску для створення картин, а також інших природних матеріалів через вплив на тактильні відчуття знімає м'язову напругу та сприяє стабілізації психоемоційного благополуччя людини похилого віку. Оригінальні картини ілюструють внутрішні переживання людини похилого віку, формують нову картину реальності. Обговорення кінофільмів, можливо навіть створення сценаріїв для власних фільмів сприяє розвитку творчості, активізує та знімає психоемоційні блоки, дозволяє відчувати ті почуття, яких людині не вистачає у реальному житті. Якщо людина втратила когось із близьких на війні то можна попросити її розповісти про хороші моменти життя з померлим, переконати у тому, що ця померла людина була доброю, і вона пройшла свій життєвий шлях гідно тому напевно хотіла б залишити про себе хорошу пам'ять.

Позитивно себе зарекомендували тренінги. Групова робота сприяє емоційному розкриттю людини, разом з тим залишаючи право на власний особистісний простір. Особливістю тренінгів з людьми похилого віку є необхідність враховувати настороженість і навіть ворожість людей старшого віку до інших людей. Тому на перших заняттях важко буде організувати взаємодію учасників та викликати їх на відверті розмови. Часто післятренінговий настрій, що зумовлений змінами у свідомості людини похилого віку в післятренінговий період заважає людині реально сприймати дійсність і поведінку оточуючих тому можливі конфлікти з близьким оточенням.

Важливо щоб при проведенні тренінгу з залученням людей похилого віку були реалізовані три складові тренінгу: підтримка у формі «отримання» і «видачі, саморозкриття особистості, та психологічний зворотній зв'язок.

Безперечними перевагами тренінгу, які підкреслює К. Рудестам, є: відшкодування потреби в емоційному теплі та контакті з іншою людиною; групове обговорення проблеми сприяє вирішенню проблем, які зумовлені міжособистісним спілкуванням; наявність спільних проблем в учасників групи, що забезпечує підтримку та вимальовує шляхи її вирішення; обмін життєвим досвідом підбадьорює, створює відчуття захищеності в особистості [1]. Разом з тим притаманний для групи стиль спілкування рідко кому вдається зберегти в житті, адже учасник тренінгу часто чекає від оточуючих тієї атмосфери, що була в тренінговій групі; багаторазова участь у тренінгах формує у людини похилого віку відчуття спільності тому після тренінгів цієї атмосфери часто не вистачає учаснику тренінгу.

Для внутрішньо переміщених осіб похилого віку доцільно організувати соціальний супровід. Тобто окрім соціально-психологічної

допомоги у подоланні стресу можна сприяти у оформленні соціальної допомоги, облаштуванні соціального житла, та облагородженні побуту, працевлаштуванні(за потреби). Сприятливе життєве середовище, що буде максимально наближене до залишеного людиною похилого віку на окупованій території, створюватиме у неї почуття захищеності та затребуваності, а також забезпечить відновлення фізичних сил та її духовного потенціалу.

Соціальний працівник у роботі з людьми похилого віку виконує функції фасилітатора, організатора, наснажника. Працюючи одноосібно чи разом із психологом, володіючи різноманітними технологіями роботи подолання стресу в людей похилого віку, кваліфікований фахівець допоможе найбільш вразливій категорії – людині похилого віку впоратися зі стресом й ще довго залишатися здатною протистояти йому.

#### **Список використаної літератури:**

1. Харченко С.В., Лежух І.С., Доценко В.В. Тренінги особистісного зростання як ресурс розвитку персоналу. URL; <https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/10743/273-281.pdf?>

**Антоніна Конончук**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи  
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
м. Ніжин

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ВІЛ-ПОЗИТИВНИМИ ЛЮДЬМИ ЯК НАПРЯМУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

*У статті розкрито зміст психосоціальної роботи з людьми, які живуть з ВІЛ. Наголошено на важливості програм і методичних рекомендацій для психосоціальної допомоги і підтримки ВІЛ-інфікованих соціальними працівниками у закладах стаціонарного лікування. Визначено напрями та методи психосоціальної роботи.*

**Ключові слова:** ВІЛ-позитивні люди, психосоціальна робота з ВІЛ-позитивними людьми, психосоціальна допомога людям, які живуть з ВІЛ.

Профілактика та протидія ВІЛ/СНІДу визнана в Україні державним пріоритетом, адже проблема ВІЛ-інфекції вже давно вийшла за межі суто медичної. У країні зростає показник соціального, біологічного сирітства дітей з причин ВІЛ-інфекції. Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України станом на 2019 рік зареєстровано 1 394 нових випадки ВІЛ-інфекції. 3-поміж них у 662 пацієнтів діагностовано СНІД, а 241 людина померла від СНІДУ [6].