

МЕТОДЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Войщева А.В., студентка ТУСУР, ГФ, Томск

Для решения социально-психологических проблем пожилых людей социальный работник должен использовать различные виды психотерапии. Среди них немаловажную роль играют методы индивидуальной психотерапии.

Ключевые слова: Пожилые, психотерапия, методы психотерапии

INDIVIDUAL PSYCHOTHERAPY METHODS IN SOCIAL WORK WITH THE ELDERLY

Voyscheva A.V.

For the solution of social and psychological problems of elderly people the social worker has to use different types of psychotherapy. Among them the important role is played by methods of individual psychotherapy.

Keywords: elderly, psychotherapy, psychotherapy methods

Психотерапия, наряду с консультированием и коррекцией, является видом психологической помощи. Она определяется как система комплексного лечебного вербального и невербального воздействия на эмоции, суждения, самосознание человека при различных заболеваниях (психических, нервных, психосоматических) и трудных жизненных ситуациях. Общая цель психотерапии состоит в помощи пациентам изменить свое мышление и поведение таким образом, чтобы стать более счастливыми и продуктивными. И главное лечебное средство при этом — воздействие на психику пациента через эмоциональный и вербальный контакт пациент-врач [1].

Вместе с подбором наиболее конструктивного направления психотерапии, психотерапевт определяет ее форму и методы. Индивидуальная психотерапия показана в тех случаях, когда клиенту необходимо поделиться с терапевтом личным, сокровенным — переживаниями, о которых порой не поговоришь даже с очень близким другом. Индивидуальная психотерапия будет эффективна в кризисных ситуациях (угрозы, насилие), при страхах, панических атаках, “запретных” фантазиях (фантазии о совершении измены, убийства, о кражах), при попытках суицида и размышлениях о нем.

Для индивидуальной психотерапии с пожилыми людьми могут подойти следующие методы: аналитическая психология, библиотерапия, гештальт-терапия, диалектическая поведенческая терапия, теория социального научения, интерперсональная психотерапия, экзистенциальная психотерапия, прикладная релаксация, психоанализ, ребёфинг и др.

В психоанализе З. Фрейд обосновывает структуру психической организации человека, которая состоит из трех элементов: "ит", "эго", "супрэго". "Ит"- хранилище биологических инстинктов и влечений, источник психической энергии для развития остальных структур психики, т.е из "ит" развивается "эго". Его задача - удовлетворение

бессознательных влечений в условиях социальных требований. Если "ит" руководствуется принципом удовольствия, то "эго" - принципом реальности. Из "эго" в дальнейшем развивается "суперэго", как хранилище моральных устоев и требований общества. Между "ит", "эго" и "суперэго" возникают конфликты, которые вызывают состояние невроза - нарушение функционирования нервной системы без органических на это причин. Психоанализ как психотерапия направлен на оптимизацию взаимодействия элементов психической организации человека посредством решения конфликта между "ит" и "суперэго". Для этого используется метод свободных ассоциаций. На данном этапе работы с пожилыми людьми можно узнать важные для них ассоциации, поскольку на их поиск будет затрачиваться больше времени. В данном случае психотерапия призвана ослабить страдания клиента (например, в случае утраты близкого), также психоанализ является основой тренингов личностного роста [2].

Аналитическая психология - Это направление родственно психоанализу, однако имеет существенные отличия. Его суть заключается в осмыслении и интеграции глубинных сил и мотиваций, стоящих за человеческим поведением, посредством изучения феноменологии сновидений, фольклора и мифологии. Аналитическая психология опирается на представление о существовании бессознательной сферы личности, являющейся источником целительных сил и развития индивидуальности. В основе этого учения лежит понятие коллективного бессознательного, в котором нашли отражение данные антропологии, этнографии, истории культуры и религии, проанализированные Юнгом в аспекте биологической эволюции и культурно-исторического развития, и которое проявляется в психике индивида. Аналитическая психология рассматривает не абстрактного изолированного индивида, а индивидуальную психику как опосредованную культурными формами и тесно связанную с психикой коллективной [3].

Для человека, столкнувшегося с проблемами второй половины жизни - изменение ощущения времени, ограничение способностей, это время может стать очень плодотворным и значимым периодом жизни. Важно освободить пациентов от страха перед тем, что они стареют и скоро умрут, посредством индивидуации. Индивидуация - это процесс становления личности, такого ее психологического развития, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека. Цель психотерапевта - стимулировать клиента, помочь в осознании и развитии. Индивидуация продолжается до смерти. Следовательно, аналитическая психология как метод доступна для стареющих, очень пожилых и умирающих людей. Она может помочь завершить важные процессы. Таким образом индивиду оказывается помощь в смысле «завершения» его «Я».

Основной подход гештальт-терапии называется экспериментально-феноменологическим: в ходе терапии пациенту предлагается ставить эксперименты и наблюдать выявляемые в ходе экспериментов феномены.

В качестве эксперимента пациенту может быть предложено, например, рассказать о каком-то событии своей жизни, о какой-то своей проблеме, просто поговорить на произвольную тему или представить и описать некую гипотетическую ситуацию, и как бы пациент в ней себя повёл. Терапевт может вмешиваться в ход эксперимента: направлять его, задавать вопросы, акцентировать на чем-то внимание. Перед началом терапевт инструктирует пациента внимательно наблюдать за собой в ходе эксперимента и фиксировать феномены.

В качестве феноменов могут выступать: эмоции, изменения в голосе (повышение и понижение тона, дрожание, запинки), мимика, поза, жесты, время реакции, появление разных ощущений в теле (напряжение, жар, холод, «мурашки») и т. д. Учась фиксировать в себе феномены, пациент развивает в себе осознание — ключевое понятие гештальт-терапии. Успех терапии в целом зависит от успешности развития этого навыка и обучения пациента применять этот навык в реальной жизни после окончания сеансов терапии.

Целью гештальт-терапии является создание и укрепление целостного образа (гештальта) личности пациента. Посредством осознания и самоанализа пациент должен выявить отвергаемые им части своей личности: отвергаемые эмоции, потребности, черты характера, мысли. Затем принять их, принять себя и тем самым восстановить целостность своей личности. Большое внимание при этом уделяется также развитию независимости личности — умению следовать своим собственным мечтам и потребностям, а не потребностям других людей [4].

Данный метод имеет важное значение в работе с пожилыми людьми, которые, выходя на пенсию, замыкаются в себе, винят себя в ненужности обществу.

Экзистенциальная терапия утверждает, что жизненные проблемы человека проистекают из самой человеческой природы: из осознания бессмысленности существования и необходимости искать смысл жизни; из-за наличия свободы воли, необходимости делать выбор и страха нести ответственность за этот выбор; из осознания равнодушия мира, но необходимости с ним взаимодействовать; из-за неминуемости смерти и естественного страха перед ней. Определяют всего четыре ключевые проблемы, с которыми имеет дело экзистенциальная терапия: смерть, изоляция, свобода и внутренняя пустот - все они в той или иной степени могут быть присущи пожилым людям.

Жизнь человека рассматривается как череда внутренних конфликтов, разрешение которых ведёт к переосмыслению жизненных ценностей, поиску новых путей в жизни, развитию человеческой личности. В этом свете внутренние конфликты и проистекающие из них тревога, депрессия, апатия, отчуждение и другие состояния рассматриваются не как проблемы и психические расстройства, а как необходимые естественные этапы для развития личности. Депрессия, например, рассматривается как этап потери жизненных ценностей, открывающий дорогу для нахождения новых ценностей; тревога и беспокойство рассматриваются как естественные признаки необходимости сделать важный жизненный выбор, которые покинут человека, как только выбор будет сделан. В этой связи задача экзистенциального терапевта заключается в том, чтобы подвести человека к осознанию своих самых глубоких экзистенциальных проблем, пробудить философское размышление над этими проблемами и вдохновить человека сделать необходимый на данном этапе жизненный выбор. При этом терапевт ни в коем случае не навязывает пациенту никаких точек зрения, а лишь помогает пациенту глубже понять себя, сделать собственные выводы, осознать свои индивидуальные особенности, свои потребности и ценности на данном жизненном этапе.

Диалектическая поведенческая терапия была создана для лечения пациентов, страдающих пограничным расстройством личности. Этот подход помогает уменьшить риск слишком интенсивной эмоциональной реакции на стрессовые ситуации и снижает опасность суицидального, агрессивного или аутодеструктивного поведения. Она называется «диалектической», поскольку пациенту предлагается осознать, что существует много различных точек зрения на ситуацию, которую он субъективно воспринимает, как «невыносимую» и «безвыходную». Благодаря этому подходу, пациент приобретает способность спокойно взвешивать все «за» и «против», а затем выбирать тот взгляд на проблему, который позволит ему вести себя наиболее благоприятным для него образом [5].

Диалектическую поведенческую терапию активно использую для оказания помощи пожилым людям с проблемами здоровья, одиночества, потери близких.

Библиотерапия — метод психотерапии, использующий литературу как одну из форм лечения словом. Основная задача библиотерапии заключается в том, что библиотека для больных должна играть роль фактора, отвлекающего от мыслей о болезни, помогающего переносить физические страдания, депрессию. Метод также способствует духовному росту клиента и устраняет отрицательные эмоции..

Так, проследив возможности индивидуальной психотерапии можно сделать вывод о ее эффективности при решении таких проблем пожилых людей, как: физические

страдания, депрессия, мысли о суициде, потеря жизненных ценностей, душевные страдания, потеря близких и др.

Список литературы:

1. Социальная работа / Под ред. проф. В.И. Курбатова. – г. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000 г., 576 с.
2. Куттер П. Современный психоанализ. Введение в психологию бессознательных процессов.— СПб.: Б. С. К., 1997.— 343 с
3. К. Г. Юнг, Человек и его символы. СПб.: БСК, 1996.
4. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии / Фредерик Перлз. — Институт общегуманитарных исследований, 2001.
5. Лайнен М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. — Вильямс, 2008. — 592 с.