

# **Психологическая помощь лицам пожилого возраста**

Малкина-Пых Ирина Германовна  
Доктор физико-математических наук (биофизика)  
Профессор кафедры общей и консультативной  
психологии СПбГИПСР

Методов, разработанных специально для работы с людьми пожилого возраста, в арсенале современной психотерапии/консультирования явно недостаточно.

Использование психотерапевтических методов в геронтопсихологической практике связано с отходом от дефицитарной модели старения, согласно которой этот процесс проявляется общим снижением интеллектуальных и эмоциональных возможностей.

Особенностью работы с пожилыми людьми является применение принципа активации и реактивации ресурсов клиента, так как не востребуемые функции угасают.

Пожилые клиенты традиционно рассматривались как плохие кандидаты для психотерапии, хотя первые психотерапевтические программы для пожилых людей предлагались еще в первой половине XX века.

Скептическое отношение к применению психотерапии у пожилых людей связано с возрастными особенностями психики, такими как ригидность, сужение жизненной перспективы и ослабление механизмов защиты, отсутствие ресурсов для надежды на будущее.

Однако некоторые особенности психологии пожилых людей могут, наоборот, облегчить проведение психотерапии.

Возрастающая зависимость рассматривается как терапевтический ресурс, а ослабление механизмов защиты улучшает и делает более прямым контакт с подсознательным.

Кроме того, имеет значение, что пожилые люди легче связывают настоящие конфликты с прошлым, легче реагируют на интерпретации и освобождаются от комплексов.

Стареющие люди склонны спонтанно пересматривать свою жизнь аналогично тому, как это делается в психоанализе, и нередко обнаруживают стремление к перестройке своей жизни, что составляет предпосылки к успешному проведению психотерапии.

Малоэффективными в работе с пожилыми людьми являются глубинно-психологические и психоаналитические методы психотерапии.

В то же время в геронтологии активно развивается поддерживающая и когнитивно-поведенческая психотерапия пожилых людей.

В работе с пожилыми людьми важными и эффективными являются все основные направления психологического консультирования: возрастное-психологическое, семейное, профориентационное и индивидуальное, включая психологическое консультирование в особых ситуациях.

Предметом возрастного-психологического консультирования в поздней взрослости, как и в любом возрасте, являются варианты прохождения субъектом возрастных кризисов (Лидерс А.Г., 1998).

В процессе возрастного-психологического консультирования пожилой человек должен обрести знания о содержании, задачах и индивидуальных вариантах прохождения данного кризиса и оказаться готовым к изменению образа жизни и внутренней позиции по отношению к жизни.

**Период выхода на пенсию** является общепризнанным нормативным кризисом поздней взрослости.

Именно здесь создается ситуация, характерная для любого кризиса, — противоречие между обстоятельствами жизни (изменением социального статуса) и потребностями человека продолжать социально значимую деятельность, сохранить свое положение в семье и обществе.

Психологическое консультирование по вопросам адаптации к статусу пенсионера зависит от индивидуальных особенностей клиентов: лица с многогранными интересами легче находят себя в новой жизни, в то время как узкие специалисты стараются всеми возможными способами отдалить выход на пенсию и бывают не способны к принятию старости как возраста (Ермолаева М.В., 2002).

Люди, имеющие конкретные планы того, как использовать свободное время, легче принимают решение отказаться от прежней работы.

Не откладывая время выхода на пенсию, они относительно легко принимают статус еще не старых, физически здоровых пенсионеров.

Первично настороженное отношение к пенсионному образу жизни после работы с психологом уступает место согласию с новым положением, в котором пожилые люди находят положительные стороны.

Задача консультанта — помочь пожилому человеку рассмотреть и оценить свои интересы и жизненные ресурсы, самому выбрать для себя подходящее, увлекающее его дело, оценить его личный и социальный смысл.

Решение этих вопросов требует не одной встречи с психологом, особенно в тех случаях, когда пожилой человек осуществляет этот выбор методом проб и ошибок.

Результаты каждой пробы требуют профессионального обсуждения и оценки, и общение с психологом может выполнять функцию обратной связи для самоутверждения человека в верности выбранного пути.

Проблема подготовки человека к выходу на пенсию достаточно хорошо разработана в практической психологии.

Как отмечалось ранее, человек может пройти три этапа подготовки к пенсии: «сбрасывание оборотов», планирование будущей жизни на пенсии и «жизнь в ожидании пенсии».

Консультант, помогая клиенту пройти эти этапы, учитывает следующие специфические факторы: располагает ли человек предпенсионного возраста достаточным доходом и сбережениями; есть ли у него собственное жилье; планирует ли он продолжить работать или чем-то заниматься после выхода на пенсию.

Совокупность ответов на эти вопросы называют индексом пенсионной зрелости — показателем того, насколько человек готов к выходу на пенсию. Люди с более высоким индексом пенсионной зрелости более позитивно смотрят на будущее и легче адаптируются к статусу пенсионера (Крайг Г., 2003).

**Совладание человека со старостью** как заключительным этапом жизни, помощь в принятии старости и всей прошедшей жизни в целом, в поиске новых жизненных ориентиров — вторая важная задача возрастно-психологического консультирования.

Психолог должен побуждать процесс размышления пожилого человека над вопросами, связанными со смыслом жизни.

Направленность на поиск смысла жизни выступает как шанс обеспечить себе нормальное, достойное существование в старости.

Пожилой человек может и не воспользоваться этим шансом, отклониться от признания своего нового психофизиологического и социального статуса и от размышлений о смысле своей новой жизни.

У пожилых людей часто происходит сужение, угасание смысла жизни, который сводится к идее выживания; при этом они либо вообще стараются не думать о смысле жизни, либо осознают сам факт сужения смысла, что проявляется в репликах типа «Выжить бы...», «День прошел — и ладно».

Однако есть и другая группа пожилых людей, эмоционально-потребностная сфера которых характеризуется расширением, обогащением новыми смыслами, углублением главного смысла.

В структуре смыслов жизни этих людей выделяются следующие главные смыслы: «служение Отечеству», «борьба за социальную справедливость», «забота о детях, их воспитание и развитие» и другие (Малкина-Пых И.Г., 2022).

Эти жизненные смыслы могут найти свою реализацию в самых простых делах, но при этом они делают эти дела значимыми с точки зрения сохранения связей с обществом, реализации своего жизненного опыта, сопротивления постепенному угасанию.

Активность сопротивления объективным условиям и обстоятельствам жизни при реализации смысла жизни является необходимым условием психического здоровья и сохранности личности (Франкл В., 1990).

Осознание нового жизненного статуса в преддверии или в самом старческом возрасте, понимание смысла своей новой жизни как важного условия, обеспечивающего сохранность временной перспективы (когда будущее признается моментом настоящего, а настоящее — моментом прошлого и когда, в связи с этим настоящее и будущее перестают казаться смутными и пугающими), определяют целенаправленность и свободу выбора стратегии адаптации к старости.



Открытие смысла в своем новом состоянии во многом обуславливает структуру эмоциональных переживаний пожилых людей, сохраняющих социальные связи, поскольку смысл жизни переживается как «причастность жизни». Эти переживания относительно независимы от внешних и внутренних обстоятельств жизни (Франкл В., 1990).

К основным задачам психологического консультирования пожилых людей относят также (Хухлаева О.В., 2001):

- повышение общего фона настроения;
- повышение самооценки;
- формирование позитивного образа старости как времени для счастья, развития, внутреннего покоя;
- обсуждение всего того хорошего, что имеется в актуальной жизненной ситуации.

От консультанта требуется тонкость и изобретательность, чтобы использовать факты реальной жизненной ситуации человека.

В ходе индивидуального консультирования пожилых людей чрезвычайно важно раскрыть понятие удовлетворенности жизнью в старости, условия его достижения, а также условность понятия «счастливая старость».

Уместно объяснить клиенту, что в американской геронтопсихологии нет понятия «счастливая старость», но есть понятие «успешное старение».

Оно предполагает постоянное приложение усилий для совладания с дефицитарностью, присущей процессу старения.

Постоянная и разумная активность, адекватные физические и умственные тренировки обеспечивают пожилого человека необходимыми навыками совладания с недугами, способствуют решению основных задач возрастного развития и сопровождаются переживанием удовлетворения жизнью в этом возрасте (Santrock J. W., 1995).

В связи с этим Б. Ньюгартен (Neugarten B.L., 1974) ввел удачные термины: «молодые старики» и «старые старики».

Первые живут активно и независимо, их жизнь мало отличается от жизни более молодого поколения.

Вторые представляют себя зависимыми и нуждающимися в помощи, их жизнь безрадостна и лишена какой-либо перспективы.

Среди «молодых стариков» больше образованных людей, они дольше сохраняют здоровье и психическую полноценность.

Активное, «успешное» старение повышает устойчивость к стрессам, которые в этот период особенно опасны, т. к. в каждодневной жизни пожилые люди достаточно долго не ощущают снижения своих интеллектуальных и физических возможностей.

Возрастные изменения могут не проявляться при выполнении привычных действий, но уменьшают резервные возможности человека, что особенно очевидно проявляется в стрессовых ситуациях и в условиях жестких требований.

Это относится как к интеллектуальным, так и к физическим способностям (Baltes P.B., Kliegl R., 1992).

Готовность к преодолению неспособности поддерживает потенциал развития в поздних возрастах и способствует развитию и личностному росту.

Психологическое консультирование и психотерапия могут опереться на процессы компенсации и даже развития в старости, а следовательно, могут быть достаточно эффективными.

В нашей стране практически отсутствует система консультирования по вопросам профессионального самоопределения после выхода на пенсию. В то же время в США проблема психологического сопровождения профессиональной карьеры человека является актуальной в любом возрасте.

Люди, выходящие на пенсию, не обязательно должны полностью прекращать работать.

Профориентационное консультирование пожилых людей основано на достаточно прагматических положениях о том, что в будущем катастрофически стареющее общество может столкнуться с нехваткой рабочей силы, и поэтому нерационально терять талантливых и продуктивных работников.

В то же время пенсионные программы постоянно дорожают из-за увеличения числа неработающих пенсионеров.

В связи с этим профориентационное консультирование предлагает программы обучения пенсионеров, программы неполной занятости или легкого труда для пожилых людей.

Так, находящиеся на пенсии бизнесмены успешно занимались обучением своих молодых коллег.

Еще одна успешная программа посвящена обучению пожилых людей работе с детьми-инвалидами (Крайг Г., 2003).

Следует обратить особое внимание на сам процесс обучения после выхода на пенсию.

В колледжах и университетах США на студенческой скамье можно встретить пожилых людей.

Для них обучение — это не только переподготовка для обретения новой профессии, но и средство занять время и тренировать познавательные способности с целью отдаления периода интеллектуального угасания.

В целом у пожилого человека меняется мотивация трудовой деятельности: стремление к труду у него имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив.

Для его самоутверждения важна не утраченная способность к труду, а деньги являются лишь эталоном ее оценки (Альперович В.Д., 2001).

Специфика взаимоотношений консультанта и пожилого клиента в некоторых ситуациях может затруднить процесс консультирования (Кемпер, 1986).

Здесь сказываются и негативные особенности протекания психических процессов у пожилых и престарелых людей, и (опять же негативные) особенности их социального статуса, кардинально изменяющие самооценку, и, наконец, особенности данной жизненной стадии и отношение к ней, разрушающие прежнюю систему ценностей и мировоззрение.

Перечисленные особенности проявляются в устойчивом выраженном или скрытом недоверии к психологу, иногда скрывающемся за маской благожелательности, снисходительности или добродушной открытости.

Трудности консультирования пожилых людей можно объяснить рядом причин.

Во-первых, жизненный статус немало прожившего человека независимо от реальной ситуации генерирует представления о себе как о самодостаточной ценности.

Во-вторых, негативный жизненный опыт настраивает человека на настороженное отношение к советам посторонних: по его мнению, в большинстве случаев «посторонние» руководствуются либо выполнением формальных обязанностей, либо высшими социальными задачами, но никогда не личными интересами клиента, так что формальность взаимоотношений предполагается уже изначально, является одним из «правил игры».

Установление доверительных отношений с таким клиентом требует значительного времени.

В-третьих, распространенное представление о пожилых как о «лишних» людях, у которых «все в прошлом», усваивается человеком и проявляется в виде выраженного активного или скрытого нежелания усваивать новое («Зачем мне все это?», «Поздно уже переучиваться, пусть молодые учатся, а нам ни к чему»). Нужно учитывать и отсутствие традиции обращения за помощью к психологу (Иванов В.А., 1999).

С другой стороны, может наблюдаться полная идеализация консультанта его клиентом вплоть до обожествления.

За этим может стоять тоска по зависимости от доброго, исполняющего желания защитника или же представление о том, что консультант может решить за клиента все его проблемы.

Возможен перенос на консультанта роли сына (дочери), причем такие представления возможны и у бездетных, безнадежно мечтающих иметь ребенка. Иногда клиент в отношении консультанта проявляет агрессию, за которой может стоять сильный страх смерти.

Консультант тоже может испытывать противоречивые чувства. Он может ощущать неуверенность и зависимость от клиента как от лица более старшего. Но чаще он будет тратить много энергии на сопротивление естественным эмоциональным реакциям, которые вызывает трудный клиент.

Для многих клиент является призраком собственного будущего и настолько пугает, что включает архаические формы защиты — уничтожить угрожающее.

Не только консультирование пожилых людей, но даже теоретическое изучение геронтопсихологии нередко вызывает у студентов отторжение, кажется скучным и неинтересным.

Работа с пожилыми людьми предъявляет особые требования к психологическому здоровью консультанта.

Только психологически здоровый человек, обладающий прежде всего чувством юмора и оптимизмом, а также имеющий выраженную духовную позицию, способен установить контакт с пожилым клиентом, добиться успехов в работе.

Процедуру возрастно-психологического консультирования следует строить с учетом особенностей личности клиента и его индивидуальной стратегии адаптации к возрастным изменениям.

Так, среди пожилых людей очень часто встречаются молчаливые, замкнутые, подчеркивающие свое недоверие к посторонней помощи в решении их проблем и работе психолога, в частности. Скрытность для них является своего рода ширмой, за которой они прячут свою неуверенность и низкую самооценку.



В работе с такими людьми следует быть предельно лаконичным, использовать простые и четкие тезисы, реальные, конкретные факты. Часто, хотя они это и скрывают, таким людям нравятся сильные личности.

С ними пожилые люди бессознательно надеются разделить ответственность за свою дальнейшую судьбу.

Эти клиенты охотно следуют советам и инструкциям, произнесенным уверенным, но не выходящим за рамки уважительного отношения к старости тоном.

Такая форма работы эффективна и с клиентами, для которых характерна старческая болтливость.

Много сложностей может возникнуть при работе с амбициозными пожилыми людьми, отличающимися неуравновешенным характером, склонными к импульсивным, аффективным реакциям.

Между вспышками гнева они могут быть излишне предупредительны, уступчивы. В работе с такими клиентами надо уметь переключить их внимание, отвлечь от предмета возбуждения и вернуться к его рациональному обсуждению только после нормализации состояния.

Среди пожилых клиентов нередко можно встретить тревожно-мнительных людей.

Многие из них не понимают значения работы с психологом (обращение к консультанту в таких случаях происходит по настоянию родственников) и не придают консультированию серьезного значения, поскольку в опыте их прежней жизни никто о профессиональной помощи не знал.

В работе с такими людьми консультанту важно показать себя человеком волевым, уверенным в себе, в своих словах и поступках, способным передать эту уверенность другим. Мнительные пожилые люди очень хорошо воспринимают слова, сказанные в спокойной авторитетной манере.

Консультанту, работающему с пожилыми людьми, важно помнить, что в структуре их потребностей имеют большое значение потребности в независимости и в проецировании на других своих психических проявлений.

Старики крайне негативно относятся к попыткам руководить ими, давать им советы, конструировать их жизнь.

Они часто бывают амбициозны, обидчивы, поэтому императивный тон общения с ними неприемлем.

В связи с этим консультант при работе с пожилыми людьми должен постоянно демонстрировать безусловное уважение к ним, апеллировать к их жизненному опыту, следить за созданием и поддержанием необходимого психологического климата, способствующего обоюдному доверию и обсуждению значимых проблем, подчеркивать искренний интерес к клиенту и подлинное желание помочь ему, предоставлять максимальную возможность высказаться.

Речь консультанта должна быть простой и доступной для понимания, не следует увлекаться психологической терминологией.

В процессе консультирования клиенту следует передать необходимые психологические знания, но сообщения консультанта должны быть понятными и краткими.

Следует помнить, что старому человеку трудно выдержать длительный контакт с консультантом, и ограничивать продолжительность сессии в соответствии с индивидуальными особенностями клиента.

В процессе работы следует чаще использовать приемы одобрения и успокаивания, отражения содержания, поскольку пожилой человек часто говорит длинно и запутанно, перескакивает с одной темы на другую (Кочюнас Р., 1999).

И, наконец, самое главное в консультировании пожилых людей — создание корпоративной формы психологической работы, отведение клиенту равноценной роли в консультативном процессе, подчеркивание веры в богатый жизненный опыт, мудрость и внутреннюю способность самому определять свой жизненный путь и нести ответственность за принятые решения.

Индивидуальное психологическое консультирование пожилых людей проводится не только в связи с нормативными кризисами, но и в особых ситуациях: в связи с потерями близких, в случае глубокой депрессии, в преддверии смерти.

Психологическое индивидуальное консультирование в критических ситуациях должно учитывать особенности эмоциональных переживаний утраты в пожилом возрасте.

Консультирование пожилых людей, перенесших утрату близкого, — это не такое тяжелое испытание для психолога, как работа с молодыми и зрелыми людьми в подобной ситуации, поскольку старики не так бурно проявляют свое горе и быстрее смиряются с ним.

«Работа скорби» у стариков проходит более естественно и закономерно, и консультант может помочь этой работе в плане поиска новой идентичности. Старый человек в потере супруги (супруга) обретает новый смысл жизни в сохранении памяти о ней (нем).

Далее он может жить мыслью о том, что, пока длится его жизнь, жив и ушедший, но оставшийся в его душе и памяти близкий и любимый человек.

Работа консультанта может помочь пожилому человеку облегчить чувство вины перед умершим, фиксируя его воспоминания на том хорошем, счастливом, что они пережили вместе.

Здесь может оказаться эффективной семейная терапия: члены семьи должны знать, что пожилого человека, перенесшего утрату, не следует оставлять одного, но и не надо «перегружать» опекой.

Горюющему человеку нужны постоянные, но ненавязчивые слушатели.

Роль такого слушателя очень эффективно может выполнять сам консультант.

При этом он должен искренно сопереживать горю и адекватно выражать сопереживание.

Не следует поверхностно успокаивать скорбящего, главные задачи консультанта — предоставить возможность клиенту выразить свои чувства и помочь близким скорбящего правильно реагировать на его скорбь.

Психологическое консультирование при тяжелой депрессии всегда сочетается с активной психотерапевтической работой.

При работе с пожилым человеком, погруженным в состояние депрессии, консультанту постоянно следует подчеркивать, что он не может взять на себя ответственность за состояние клиента, а может лишь помочь его самоопределению.

Задачи консультанта в работе с депрессивными пожилыми клиентами — показать, что их пессимистический взгляд на мир является результатом депрессивного состояния (его можно облегчить, и картина мира улучшится), а также поддержать клиента и помочь ему в психологическом объяснении его трудностей.

При этом консультант должен активно расспрашивать пожилого человека о его переживаниях и обстоятельствах его жизни. В этом случае встречи должны быть частыми (2-3 раза в неделю), с постепенным уменьшением частоты встреч в зависимости от состояния клиента.

Необходимо добиваться преодоления зависимости клиента от процесса консультирования и с каждой последующей встречей побуждать его к более активной роли в разрешении проблемы.

Беседа с умирающим старым человеком не является в полном смысле слова психологическим консультированием.

Как уже говорилось, в конце жизни человек часто обращается мыслями к вечному, к Богу.

Подводя итог своей жизни, он ищет закон человеческого существования и находит его в вере.

У старого человека вера может быть глубокой и искренней, и поэтому присутствие священника у постели умирающего сейчас не является редкостью.

Церковный ритуал подготовки к смерти выверен многими сотнями лет, он облегчает человеку переход в иной мир.

Однако если у умирающего человека нет потребности в общении со священником, он может остаться один перед лицом смерти.

Близкие, занятые своим горем, не могут оказать серьезную помощь умирающему.

Это может сделать профессионал, но в настоящее время им редко становится психолог, скорее такую функцию может взять на себя врач.

В современной психологии разработаны общие принципы общения с умирающим старым человеком (Кочюнас Р., 1999).

- Так, консультанту следует внимательно выслушать умирающего и помочь ему поделиться мыслями о смерти и о том, что он оставляет в этой жизни.
- При этом внимание умирающего следует осторожно направить на важные дела, завершённые им при жизни, и на его духовное и экзистенциальное наследие, которое обеспечит ему существование в этом мире после смерти (в памяти, чувствах, делах других людей).
- Следует внимательно выслушать жалобы, пожелания и последние распоряжения умирающего, по возможности удовлетворить их или пообещать сделать все возможное.
- У умирающего старого человека нередко появляется потребность вспомнить свои ошибки, простить своих врагов, выразить сожаления о нанесенных им самим обидах.
- Консультанту следует всем своим поведением и манерой активного слушания выразить важность этого момента. Не следует чрезмерно выражать сочувствие умирающему, но несправедливо было бы и недооценивать или отрицать значение умирающего.
- Смерть — это торжественный момент жизни, такой же важный и неотъемлемый от нее, как и рождение. Поэтому, оставаясь в сознании, умирающий человек нуждается в сохранении достоинства и права распоряжаться собой на последнем этапе жизненного пути. Консультант-психолог может помочь ему в этом.



# Групповая психотерапия пожилых людей

Целью групповой психотерапии лиц пожилого возраста является привлечение их к социальному взаимодействию, повышение самооценки, усиление независимости, ориентация на реальность и постоянно меняющуюся действительность.

Сложные современные психотерапевтические техники у пожилых клиентов, как правило, не применяются. Жесткие принципы формирования группы по синдромально-нозологическому принципу не соблюдаются.

Особенностью состава групп является их малочисленность и создание групп открытого типа с целью облегчить начинающим понимание перспектив лечения.

Традиционная психокоррекционная методика состоит из комплексного воздействия на психическую деятельность человека через психологический тренинг, направленный на общую коррекцию эмоционального фона и тренинг отдельных функций: памяти, самоконтроля, концентрации и переключаемости внимания.

При работе с пожилыми людьми включаются не все, но некоторые механизмы лечебного действия групповой психотерапии:

**Сообщение информации:** получение клиентом в ходе групповой психотерапии разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, конфликтов, нервно-психического здоровья и т. д.; выяснение причин возникновения и развития нарушений; информация о сущности психотерапии и ходе терапевтического процесса; информационный обмен между участниками группы. Подобная информация поступает не столько дидактически, сколько в процессе общения с другими участниками и знакомства с их проблемами.

**Внушение надежды:** появление надежды на успех лечения под влиянием улучшения состояния других клиентов и собственных достижений. Успешные, продвинутые в психотерапии клиенты служат остальным позитивной моделью, открывая им оптимистические перспективы. Наиболее сильно этот фактор действует в открытых группах.

**Универсальность страданий:** переживание и понимание клиентом того, что он не одинок, что у других членов группы также имеются проблемы, конфликты, переживания, симптомы. Такое понимание способствует преодолению эгоцентрической позиции и появлению чувства общности и солидарности с другими, а также повышает самооценку.

**Альтруизм:** возможность помогать друг другу, делать что-то для другого в процессе групповой психотерапии. Помогая другим, клиент становится более уверенным в себе, он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает уважать себя и верить в собственные возможности. Особенно важны такие переживания для клиентов с низкой самооценкой.

**Имитационное поведение:** клиент может обучаться более конструктивным способам поведения за счет подражания консультанту и более успешным членам группы. Очевидно, что в большей степени образцом для подражания является консультант, и это накладывает определенные ограничения на его поведение, предъявляет особые требования к его самоконтролю и саморегуляции (Ялом И., 2000).

Психотерапевтические методы в групповой работе с пожилыми людьми следует использовать крайне осторожно, т. к. основной эффект различных психотерапевтических техник — возможность адекватнее и глубже понять себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки — ввиду особенностей изменения личности в пожилом возрасте может создать ситуацию, провоцирующую повышение уровня тревожности, озабоченности, углубление депрессии.

В связи с этим среди противопоказаний к использованию групповых техник в работе с пожилыми людьми специалисты отмечают выраженные «заострения» личностных черт клиентов, сильные депрессивные симптомы, снижение слуха, затрудняющее участие в групповых дискуссиях.

В то же время групповые занятия могут быть полезны, когда пожилые люди объединены общими заботами и интересами, разделяют проблемы друг друга, могут использовать группу для получения информации и организации поддержки.

Примером может служить роль группы для недееспособных стариков или людей с хроническими болезнями.

Трудности групповой работы с пожилыми людьми заключаются в следующем (Малкина-Пых И.Г., 2022):

- Неоднородность состав группы по возрасту, образованию, состоянию здоровья — от нормы до инвалидности по зрению, слуху, опорно-двигательному аппарату).
- Повышенные по сравнению с другими возрастными вероятность конфликтов в группах, зависимость психологического климата от индивидуальных особенностей участников.
- Чрезмерно идеалистическое или, напротив, предвзятое отношение к консультанту и к возможностям психотерапии в целом.

При групповой работе с пожилыми людьми желательно:

- Вести работу только в позитивном ключе.
- Предотвращать развитие групповой динамики, т. к. ее возможные негативные проявления — конфликты, споры — могут разрушить групповую работу уже в самом ее начале.
- Обращать внимание на самочувствие всех участников на протяжении всего тренинга.
- Учитывать индивидуальные особенности физического состояния участников (например, предложить слабослышащим сесть поближе; даже во время медитаций необходимо говорить медленно, мягко, но достаточно громко).
- Тщательно продумать организацию занятий и необходимое оборудование. Важно, чтобы помещение было хорошо проветрено, стулья были удобными и т. д.; в центре круга можно поставить цветы. Не рекомендуется использовать свечи, так как это иногда вызывает настороженность у верующих людей.

# Литература

- Малкина-Пых И.Г., Лысено И.С. Гендерная психология как основа построения системы долговременного ухода. СПб. : СПбГИПСР, 2021.
- Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы среднего и пожилого возраста. М. : Кнорус, 2022.
- Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. Практикум. М. : Кнорус, 2022.
- Малкина-Пых И.Г. Практикум по гендерной психологии. М. : Кнорус, 2022.