

УДК 369.8

DOI 10.18413/2949-267X-2024-3-1-2

Социально-психологическое сопровождение пожилых людей (на примере муниципального проекта «Старость в радость»)

¹ Полубояринова Н.И.,

¹ МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения»,
Россия, 309110, Белгородская область, Ивнянский район, п. Ивня, ул. Ленина, 4 «А»,
E-mail: poluboyarinovanata78@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности социально-психологического сопровождения пожилых людей, автором представлены результаты исследования, которые демонстрируют наличие у пожилых людей – получателей социальных услуг психологических трудностей, понижение эмоционального фона, отсутствие жизненных перспектив. В качестве одного из решений автор предлагает проект «Старость в радость», направленный на повышение адаптационных возможностей пожилых людей.

Ключевые слова: старость, старение, социально-психологическое сопровождение, психическое здоровье, социальное обслуживание.

Для цитирования: Полубояринова, Н.И. Социально-психологическое сопровождение пожилых людей (на примере муниципального проекта «Старость в радость») / Н.И. Полубояринова // Научные результаты в социальной работе. – 2024. – Т. 3, № 1. – С. 14–21. DOI: 10.18413/2949-267X-2024-3-1-2

Socio-Psychological Support for The Elderly (On the Example of the Municipal Project “Old Age is a joy”)

¹ Natalya I. Poluboyarinoва,

¹ MBU SOSSZN “Comprehensive Center for Social Services for the Population”,
4 A Lenina St, Ivnya, Belgorod region 309110, Russia,
E-mail: poluboyarinovanata78@yandex.ru

Abstract. The article examines the features of socio-psychological support for the elderly, the author presents the results of a study which demonstrate the presence of psychological difficulties in elderly people receiving social services, a decrease in emotional background, and lack of life prospects. As one of the solutions, the author suggests the project “Old Age is a joy”, aimed at improving the adaptive capabilities of older people.

Keywords: old age, aging, socio-psychological support, mental health, social services.

For citation: Poluboyarinoва, N.I. (2024), Socio-Psychological Support for The Elderly (On the Example of the Municipal Project “Old Age is a joy”), *Research results in social work*, Vol. 3, No. 1, pp. 14–21. (in Russian). DOI: 10.18413/2949-267X-2024-3-1-2

Введение

В современных условиях пожилые люди обеспокоены проблемами со здоровьем, постоянным ростом стоимости медикаментов и коммунальных услуг. Социальная уязвимость пожилых граждан связана со снижением способности самостоятельно справляться со сложными жизненными ситуациями, изменением мотивации и социальной активности, а также потерей содержания жизненного мира, что ведет к снижению уровня самооценки и самоуважения.

При этом многие пожилые люди имеют различные заболевания и нуждаются в уходе, особенно люди с деменцией.

Пожилой человек, страдающий деменцией, требует круглосуточной заботы и опеки, поскольку самые простые действия, например, умывание или использование туалета, он не всегда способен совершить без чужой помощи. Кроме того, нарушение памяти и интеллекта могут сделать такого человека опасным для окружающих. Оставшись без присмотра, он способен устроить пожар или затопить квартиру ниже, забыв закрыть кран или выключить плиту. Ухудшение психического состояния человека наступает постепенно – по мере прогрессирования заболевания, которое вызвало деменцию.

Вопросы создания социально-психологических условий для развития личности пожилого человека являются важными для теоретического и практического изучения, так как от них зависит не только социальная позиция граждан пожилого возраста, но и их адаптационные возможности к изменяющимся условиям личной и социальной ситуации, удовлетворенность жизнью.

Для эффективной работы с пожилыми гражданами необходима комплексная социально-психологическая работа, учитывающая особенности людей старческого возраста.

Теоретическое осмысление проблемы социально-психологического сопровождения людей старшего возраста связано с различными аспектами старения человека.

Так, Н.В. Тихонова рассматривает особенности социально-психологического сопровождения пожилых людей в условиях их пребывания в стационарном учреждении, выделяя четыре этапа:

- психологическое просвещение;
- диагностика индивидуально-личностных особенностей, познавательных функций, поведенческих особенностей;
- индивидуальное и групповое консультирование граждан пожилого возраста, а также их родственников;
- психокоррекционная работа (развитие навыков, тренинги, арт-терапевтические занятия) [Тихонова, 2014].

Регулярные занятия психолога, социального работника помогут пожилым справляться с чувством одиночества, получать положительные эмоции, приобретать новые навыки и умения, самостоятельно решать жизненные ситуации – все и будет способствовать продлению активной общественной жизни. Занятия лечебной физкультурой (индивидуальные и групповые) помогут укрепить здоровье.

Н.В. Тихонова подчеркивает, что социально-психологическое сопровождение в стационарном учреждении должно выстраиваться на основе индивидуального подхода с учетом потребностей и проблем пожилого человека и совместного определения возможностей их решения [Тихонова, 2014]

О.В. Архипова, характеризуя социально-психологическое сопровождение граждан пожилого возраста, отмечает наличие следующих компонентов: диагностика; индивидуальная психологическая помощь; психотерапевтическая работа; образовательно-информационная деятельность [Архипова, 2015].

М.В. Ермолаева, рассматривая психолого-педагогическое сопровождение пожилых людей, анализирует особенности старения и выделяет два вида старения: нормальное и оптимальное [Ермолаева, 2010].

Сопровождение пожилых людей при нормальном старении связано с необходимостью создания условий для их саморазвития, развития позитивной идентичности, ориентации на свои возможности.

Сопровождение пожилых людей с оптимальным типом старения предполагает организацию условий, направленных на активизацию процессов рефлексии и переоценки ценностей, трансляцию жизненного опыта и формирование новых смысложизненных ориентаций [Ермолаева, 2010].

В исследовании О.С. Анисимовой, Ю.С. Бондаренко, А.И. Бучковой, Н.В. Килинской представлена модель социально-психологического сопровождения пожилых людей в пост-трудовой период.

Авторы отмечают, что в структуре данной модели можно выделить 4 компонента:

1. Целевой компонент: социально-психологическое сопровождение, по мнению авторов, своей целью имеет формирование знаний в области психологических, физиологических и социальных особенностей пожилых людей, что способствует самопознанию пожилых людей, достижению гармонии с собой и повышению психологического благополучия.

2. Содержательный компонент включает формирование и развитие позитивных контактов с окружающими людьми; автономию; управление окружением, личностный рост, наличие жизненных целей; самопринятие.

3. Функциональный компонент. Сопровождение пожилых людей в посттрудоустройственный период связано с реализацией следующих функций: развивающей, инновационной и образовательной.

4. Результативный компонент предполагает повышение социально-психологического благополучия и качества жизни пожилых людей [Анисимова и др., 2022: [http](#)].

Н.В. Лебедева в своей работе отмечает, что социально-психологическое сопровождение способствует успешной самореализации пожилых людей и должно быть основано на знаниях психологии человека старшего возраста, нейроандрагогики, геронтогагики; для эффективной организации этого процесса необходимо уделить внимание формированию у специалистов по социальной работе навыков профессионального взаимодействия с пожилыми людьми, а также внедрению современных технологий, таких как коучинг в социальной работе [Лебедева, 2023: [http](#)].

Объекты и методы

В рамках изучения социально-психологического сопровождения пожилых людей в МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области нами было проведено эмпирическое исследование.

Цель – выявление особенностей социально-психологического состояния пожилых и престарелых людей – клиентов МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области и определение путей повышения эффективности социально-психологического сопровождения обозначенных лиц.

Эмпирическое исследование проводилось в период с января по март 2024 года. В исследовании принимали участие 32 человека в возрасте от 67 до 87 лет. Средний возраст: 74 года.

Гендерный состав: 62,5% – женщины, 37,5% – мужчины.

В ходе проведения исследования нами были использованы следующие методы:

1) личностный опросник А.Т. Джерсайлд.

Цель: методика позволяет оценить такие качества личности, которые представляют собой наиболее стойкие внутренние состояния, влияющие на отношение человека к самому себе и миру и отражающие основные компоненты бытия.

Измеряемые параметры:

- a. Одиночество.
 - b. Ощущение бессмысленности существования.
 - c. Свобода выбора (отношение к авторитету).
 - d. Враждебный настрой.
 - e. Расхождение между реальным и идеальным Я.
 - f. Свобода воли.
 - g. Безданность.
 - h. Чувство неприкаянности («бездомность»).
- 2) неформализованная личная беседа с пожилыми людьми.

Научные результаты и дискуссия

Проведенное исследование позволило получить следующие результаты.

В целом пожилых и престарелых клиентов МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области, принявших участие в исследовании, характеризует наличие кризисных проявлений личности, на фоне которых отмечается снижение социальной активности, пониженный фон настроения, заниженная самооценка.

Как показали результаты по опроснику А.Т. Джерсайлд, большинство обследованных нами пожилых и престарелых людей ощущают сильное чувство одиночества (Рис.1):

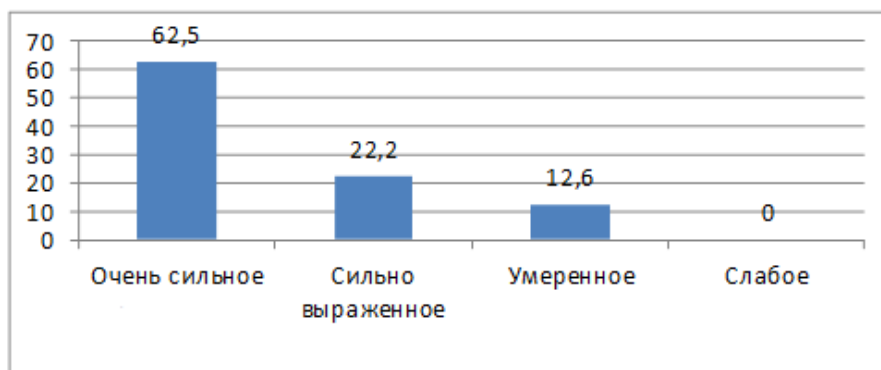


Рис.1. Параметр «чувство одиночества»
Figure 1. Parameter “feeling of loneliness”

Для 25% опрошенных пожилых людей по результатам диагностики характерно чувство бессмысленности существования, выраженное в очень сильной степени, 75% опрошенных сталкиваются с этим чувством в сильной степени выраженности.

Что касается самооценки враждебного настроения, это качество свойственно опрошенным пожилым и престарелым людям умеренно – 75%.

Самооценка расхождения между идеальным и реальным Я у большинства респондентов слабая – 75% (Рис.2):

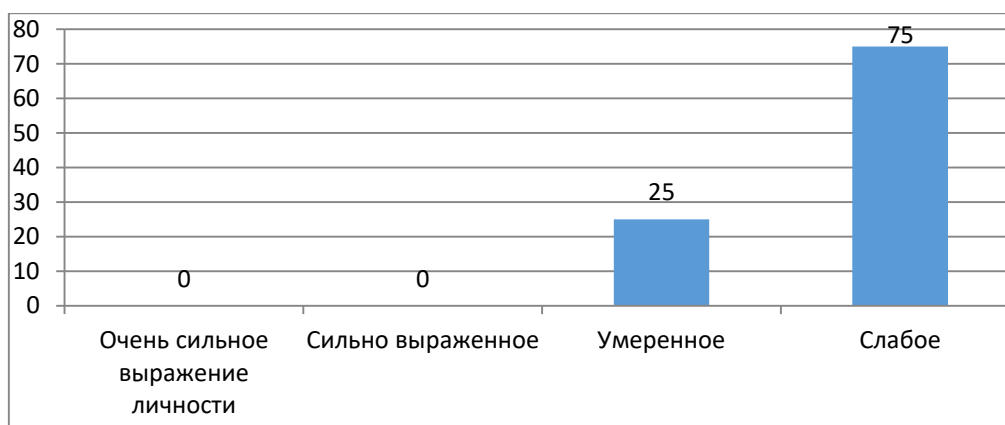


Рис. 2. Параметр «расхождение между идеальным и реальным Я»
Figure 2. Parameter “discrepancy between ideal and real self”

Высокие показатели были получены по параметру «чувство неприкаянности»: согласно результатам диагностики, данное чувство выражено очень сильно у 37,5% опрошенных пожилых людей; по 25% респондентов показали проявления на уровне сильно выраженного и умеренного (Рис. 3):

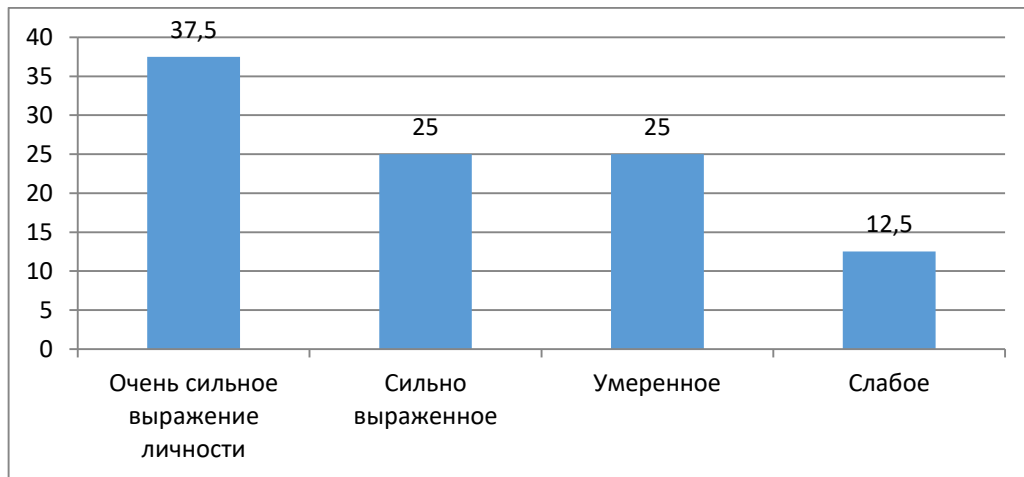


Рис.3. Параметр «чувство неприкаянности» («бездомность»)
Figure 3. Parameter “feeling of inaccessibility” (“homelessness”)

Таким образом, наиболее свойственно опрошенным пожилым и престарелым людям – клиентам МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области – чувство одиночества, безнадёжности, неприкаянности; отсюда и умеренный враждебный настрой.

Следующим этапом диагностической работы стало собеседование с подопечными пожилыми людьми. Этот этап проходил в виде доверительной неформальной беседы.

В ходе беседы большинство пожилых людей (87,5%) признались, что их страшит приближающаяся глубокая старость, они испытывают ощущение слабой заинтересованности в том, что происходит вокруг, некую отстраненность от внешнего мира («ничего не хочется, мало что радует»), 37,5% пожилых людей отметили ожидание негативного будущего («дальше будет только хуже», «лучшего ждать не приходится», «на что надеяться»).

87,5% человек отметили, что после выхода на пенсию потеряли ощущение своей социальной востребованности («был хорошим специалистом, а теперь никому не нужен», «в нашей стране старики никому не нужны»), что подтверждает необходимость повышения возможностей самореализации пожилого человека в посттрудовой период.

При этом 75% пожилых респондентов отметили, что их пугает приближающаяся смерть, они к ней не готовы («детям бы помочь еще», «пожить хочется»).

По наблюдениям, для большинства опрошенных пожилых людей (81,25%) характерен пониженный эмоциональный фон, настроение склонно к пессимистическому и безрадостному.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости предоставления социально-психологической поддержки гражданам пожилого возраста.

Для решения обозначенных проблем нами был разработан муниципальный проект социально-психологического сопровождения «Старость – в радость».

Проект предполагает реализацию мероприятий, призванных помочь пожилым людям сохранить привычный образ жизни, преодолеть чувство одиночества, получить необходимую социально-психологическую помощь и поддержку в условиях МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области, восстановить здоровье, избавиться от вредных привычек, сохранить активное долголетие, создать условия для самореализации пожилых людей в семье и обществе.

Реализация проекта предусмотрена в малых группах (от 2 до 12 человек) на протяжении 6 месяцев.

Основными формами работы являются мастер-класс, беседа, тренинги, игры, практическая работа

Основные методы работы:

1) психологические и социологические (диагностические тесты, опросники, анкетирование и т.д.);

2) репродуктивные методы (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности);

3) практические;

4) наглядные (демонстрация и работа по образцу);

5) игровые (сюжетная, ролевая).

Длительность одного занятия в день: 1 час

В рамках проекта пожилым людям будет оказываться социально–диагностическая и социально-психологическая помощь.

Программа социально-психологического сопровождения включает 5 этапов:

1) Тестирование (определение физического и психического статуса пожилых людей) для выработки стратегии и тактики дальнейшей работы по решению социально-психологических проблем пожилых людей;

2) Психосоциальная консультативная помощь (направлена на адаптацию пожилых людей в обществе, ослабление социальной напряженности, создание благоприятных отношений в семье).

3) Проведение Школ здоровья (групповые занятия в формате клуба для пожилых людей), включающих основные направления деятельности:

– обучение пожилых людей приоритетным и доступным для данной возрастной группы способам укрепления и сохранения здоровья;

– решение вопросов борьбы с преждевременным старением, профилактики заболеваний в пожилом возрасте, профилактики заболеваний и укрепления здоровья в целом у населения региона;

– пропаганда медицинских знаний, обучение навыкам здорового образа жизни.

4) Проведение тренинга социально-психологической реабилитации «Я не одинок» (включает в себя 7 групповых занятий); применение современных методов психологической помощи.

5) Лечебная (адаптивная) физкультура – согласно предлагаемому проекту работы, будет проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Ожидаемый результат:

• стабилизация эмоционального состояния, улучшение настроения, создание позитивного настроения;

• профилактика депрессивных (стрессовых) состояний;

• снятие психоэмоционального напряжения;

• активизация собственного потенциала пожилого человека;

• предотвращение самоизоляции, одиночества;

• овладение навыками саморегуляции, восстановления сил;

• принятие себя и окружающего мира;

• решение собственных (личных) психологических проблем (при личном обращении или при выявлении с помощью диагностических методик);

• повышение уровня жизненной активности.

Результатом реализации проекта будет адаптация людей пожилого и престарелого возраста к реальным условиям жизни, реабилитация, выведение из кризисных ситуаций, содействие восстановлению физического и психического здоровья, создание условий для самореализации пожилого человека в семье и обществе.

Заключение

Результаты проведенной нами диагностики на базе МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения» Ивнянского района Белгородской области

свидетельствуют о необходимости оказания социально-психологической помощи пожилым людям на базе центра социального обслуживания.

Цели социально-психологической помощи заключаются в том, чтобы осуществить переход от восприятия пожилым человеком наличной ситуации как проблемной к оптимальному видению жизненных перспектив. Справиться с такой задачей призван предлагаемый нами проект «Старость – в радость» по социально-психологическому сопровождению людей пожилого возраста.

Список литературы

Анисимова, О.С., Бондаренко, Ю.С., Бучкова, А.И., Килинская, Н.В. Модель социально-психологического сопровождения пожилых людей в посттрудовой период и социологический анализ основных критериев ее результативности и эффективности // Социодинамика. – 2022. – № 11. DOI: 10.25136/2409-7144.2022.11.39101 EDN: VGPQQV URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39101.

Архипова, О.В. Психологическое сопровождение клиентов позднего возраста в стационарном учреждении социального обслуживания: теоретическая модель и технологии реализации // Профессиональная библиотека работника социальной службы. – 2015. – № 3. – С. 256.

Ермолаева, М.В. Психолого-педагогическое сопровождение пожилого человека: субъектный подход // Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. – М., 2010.

Лебедева, Н.В. Социально-психологическое сопровождение самореализации людей старшего поколения // Вестник ВятГУ. – 2023. – № 2 (148). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-soprovozhdenie-samorealizatsii-lyudey-starshego-pokoleniya>.

Тихонова, Н.В. и др. Психологический аспект качества жизни пожилого населения Красноярского края // Journal of Siberian Medical Sciences. – 2014. – № 4. – С. 24–26.

References

Anisimova, O.S., Bondarenko Yu.S., Buchkova A.I. and Kilinskaya N.V. (2022), The model of socio-psychological support for the elderly in the post-labor period and a sociological analysis of the main criteria of its effectiveness and efficiency // *Sociodynamics*, No. 11. DOI: 10.25136/2409-7144.2022.11.39101. EDN: VGPQQV. URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39101. (In Russian).

Arkhipova, O.V. (2015), Psychological support of late-age clients in an inpatient social service institution: a theoretical model and implementation technologies // *Professional library of a social service employee*, No. 3, P. 256. (In Russian).

Ermolaeva, M.V. (2010), Psychological and pedagogical support of an elderly person: a subjective approach // Abstract of the dissertation for the degree of Doctor of psychological sciences. Moscow. (In Russian).

Lebedeva, N.V. (2023), Socio-psychological support of self-realization of older people // *Bulletin of Vyatka State University*, No. 2 (148). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-soprovozhdenie-samorealizatsii-lyudey-starshego-pokoleniya>. (In Russian).

Tikhonova, N.V. et al. (2014), The psychological aspect of the quality of life of the elderly population of the Krasnoyarsk Territory // *Journal of Siberian Medical Sciences*, No. 4, pp. 24–26. (In Russian).

**Конфликт интересов: у автора нет конфликта интересов для декларации.
Conflicts of Interest: the author has no conflicts of interest to declare.**

Информация об авторах

Полубояринова Наталья Ивановна, заместитель директора по общим вопросам, МБУ СОССЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения», п. Ивня, Белгородская область, Россия.

Information about the authors

Natalia I. Poluboyarinova, Deputy Director for General Affairs, MBU SSSZN “Integrated Center for Social Services of the Population”, Ivnya village, Belgorod region, Russia.