

УДК 159.922:62

**Ефремова Д. Н.**

*Российский государственный гуманитарный университет  
125993, г. Москва, Миусская площадь, д. 6, Российская Федерация*

*Психиатрическая клиническая больница № 1 имени Н. А. Алексеева  
Департамента здравоохранения города Москвы  
117152, г. Москва, Загородное шоссе, д. 2, Российская Федерация*

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

### АННОТАЦИЯ

В статье описываются результаты внедрения современных технологий в процесс социально-психологической реабилитации пожилых людей с целью решения задачи совершенствования комплексных методов (терапии и немедикаментозных технологий) по восстановлению и укреплению когнитивной сферы пожилого человека путём расширения адаптационных возможностей его организма. Предложен курс психологических тренировок памяти для пожилых людей с применением дистанционных технологий (площадки вебинара). Обозначены цели развития мотивационного, когнитивного, эмоционального, коммуникативного компонентов восстановления когнитивных функций пожилых людей. Обозначены цели социальной реабилитации, достижение которых позволяет добиться улучшения общего состояния пожилого человека, его психосоциального статуса.

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

деменция, дистанционные технологии, когнитивные функции, память, социально-психологическая реабилитация.

### СТРУКТУРА

Постановка проблемы

Описание метода

Структура дистанционного курса психологических тренировок памяти для пожилых людей

Обсуждение результатов

**D. Efremova***Russian State University for the Humanities**6 Miusskaya ploshchad', Moscow 125993, Russian Federation**Psychiatric Clinical Hospital No 1 named after N.A. Alexeyev,**Department of Health of Moscow**2 Zagorodnoe shosse, Moscow 117152, Russian Federation***MODERN TECHNOLOGIES IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF THE ELDERLY****ABSTRACT**

The article describes the results of modern methods implementation into the process of socio-psychological rehabilitation of the elderly. The aim of such rehabilitation is to improve modern complex methods (therapy and non-drug technologies) to restore and strengthen the cognitive sphere of the elderly person by expanding the adaptive capacity of the body. The course of psychological training of memory for the elderly is offered. This course includes the use of e-learning technologies (webinar sites). The aims of developing elderly's cognitive functions rehabilitation, including its motivational, emotional, and communicative components, are outlined. The goals of social rehabilitation are mentioned. In case they are achieved, it will help improve the elderly person's general condition and his psychosocial status.

**KEY WORDS:**

the dementia, e-learning technologies, cognitive functions, memory, social-psychological rehabilitation.

**ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Актуальность проблемы применения современных технологий в процессе реабилитации пожилых людей обусловлена кардинальными изменениями социокультурных условий существования современного человека, внедрением новых технологий во все важнейшие сферы его жизни [5; 6], в том числе в сферу сохранения здоровья, лечения и реабилитации. Важнейшей становится задача поддержания жизнестойкости, восстановления и укрепления когнитивной сферы пожилого человека путём расширения всего спектра адаптационных возможностей его организма, совершенствования комплексных методов восстановления (терапии и немедикаментозных технологий).

Внедрение в практику работы специалистов современных технологий, которые помогают актуализировать ценность здорового образа жизни, предупреждать развитие возрастных изменений интеллектуальной состоя-

тельности пожилого человека, – одна из важных проблем, нуждающихся в решении.

В настоящее время возможности дистанционных технологий, в том числе площадок вебинаров, активно используются для обучения специалистов, которые в дальнейшем организуют работу в своём регионе. Возможности же использования обученными специалистами дистанционных технологий для осуществления реабилитационной работы, включающей в себя медико-психологические тренинги, используются пока не в полной мере.

### ОПИСАНИЕ МЕТОДА

Новизна реализованного метода заключается в применении площадки вебинара для трансляции курса психологических тренировок памяти из московского центра в регионы (Тула, Дворечье, Медынь, Воронеж, Видное, Балашиха, Ставрополь, Москва). В проекте принимали участие дома ветеранов труда, дома престарелых, центры социального обслуживания, психоневрологические интернаты. Занятия в режиме вебинара проводил один специалист (клинический психолог), к просмотру одновременно подключались три учреждения. Первый поток – центры социального обслуживания различных регионов, второй поток – дома ветеранов и дома престарелых. Третий поток – психоневрологические интернаты. Для каждого потока занятия проводились два раза в неделю. Единоновременно специалист общался с тремя группами, среднее число участников в каждой группе от 20 до 25 человек. Для повышения эффективности усвоения курса в рамках проекта был разработан индивидуальный рабочий блокнот с заданиями, которые в режиме онлайн выполняли участники пожилого возраста под руководством ведущего и с помощью специалистов и волонтеров на местах.

Основной целью проведения курса являлась профилактика нарушений памяти и старческой деменции. А. Р. Лурия отмечал, что «...смена строения высших психических функций на различных этапах онтогенетического (а в некоторых случаях и функционального, связанного с упражнением) развития, означает, что их кортикальная организация не остается неизменной». Система упражнений, входящих в структуру курса, подобрана по базовым принципам функционирования систем головного мозга человека, активизирует интеллектуальный потенциал и поддерживает оптимальный уровень работоспособности в пожилом возрасте [8, с. 13–27].

Среди задач, решаемых при реализации проекта, можно выделить следующие: формирование навыка поддержания функции памяти и социальной активности в оптимальном состоянии, расширение круга интересов и социальной активности пожилого человека, побуждение к готовности получать радость от выполняемой работы, формирование новых способностей и умений.

Кроме того, дистанционный курс расширяет область компетенций специалистов и добровольцев, работающих с пожилыми людьми в учреждениях

различного типа и на дому [9]. В процессе реализации проекта «Дистанционный курс психологических тренировок для пожилых людей» осуществлялся обязательный контроль состояния когнитивных функций в начале курса и по его завершении. Для контроля применялись международные стандартизированные оценочные шкалы.

Введённые в дистанционный курс специальные оценочные материалы позволяют выявить уровень когнитивных функций (памяти, мышления и др.) и при необходимости организовать дальнейшую работу, подключить необходимые социальные институты для оказания помощи пожилому человеку (участнику проекта) [8, с. 13–27].

Стратегия дистанционного проведения психологических тренировок памяти состоит в том, чтобы восстановить когнитивные функции как важную составляющую личности одновременно в нескольких ключевых сферах – смысловой, эмоциональной, поведенческой. В совокупности всё это повышает качество жизни пожилого человека.

В пожилом возрасте достаточно часто встречаются нарушения социальной активности, вызванные снижением памяти, трудностью восприятия новой информации, снижением способности концентрироваться на выполнении какой-либо задачи в течение длительного времени. Часто имеет место выраженное ощущение психической усталости при попытке решить умственную задачу; обучение новым правилам субъективно представляется трудным, даже когда объективно оно успешно [1].

Наиболее эффективной мерой по предупреждению дальнейшего прогрессирования нарушения памяти, особенно на раннем этапе, является, согласно современным воззрениям, обязательное включение в систему медикаментозного лечения (нарушений сердечно-сосудистой системы) специальных социально-психологических технологий [2]. Курс «Дистанционных тренировок памяти» является уникальной современной методикой восстановления когнитивных функций (памяти), который прошёл апробацию в отделении неврологии и восстановительного лечения Центральной клинической больницы РАН.

«Дистанционный курс психологических тренировок памяти для пожилых людей» проводился с 01.01.2018 по 31.12.2018. Главным результатом проекта является апробация программы дистанционного проведения полного курса социально-психологической реабилитации когнитивных функций для людей пожилого возраста, как находящихся на попечении госучреждений, так и проживающих автономно. Дистанционная форма реализации реабилитационного процесса, как показали результаты, решает задачи последовательного развития механизмов восстановления когнитивных функций в пожилом возрасте путём включения всех значимых компонентов структуры личности. Учёт указанных выше компонентов позволяет решить ключевые задачи психосоциальной реабилитации, такие как: формирование мотива-

ции на развитие новых умений (в том числе пользование площадкой вебинара); эмоциональная адаптация к условиям пребывания и режиму социального учреждения (слуховой компонент репрезентации слова принимает участие в управляющей функции Я и снижает остроту переживаний в отношении пребывания в учреждении); адекватная психологическая готовность к принятию условий и требований социальной среды [4].

Занятия курса сопровождались детальной презентацией, пояснениями ведущего, контролем и помощью со стороны персонала или волонтеров учреждения. При выборе упражнений учитывали организующую зону актуального и ближайшего развития личности пожилых людей, в том числе и особенности состояния их интеллектуально-мнестического статуса.

### СТРУКТУРА ДИСТАНЦИОННОГО КУРСА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК ПАМЯТИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

1. Приветствие. Прослушивание высказываний сотрудников учреждений (волонтеров) и членов группы (пожилых людей, участвующих в роли слушателей курса) об эмоционально значимых изменениях в состоянии за время, прошедшее после последней встречи. Ведущий вебинара задаёт вопросы: об общем самочувствии; о выполнении «домашнего задания» слушателями; о необходимости взаимной позитивной поддержки и обращения в связи с этим за помощью к волонтерам?

Учитывая особенности формата проведения (вебинар), для этапа приветствия назначался руководитель малой группы слушателей (5–7 человек), который, предварительно опросив членов своей малой группы, сообщал ведущему вебинара (включив громкую связь) или специалисту учреждения сведения об общей динамике состояния членов группы.

2. Разминка. Упражнения, развивающие знания о способе поддержания психической активности. Активирующие дыхательные, артикуляционные упражнения, пальчиковая гимнастика [8, с. 13–27].

3. Проверка домашнего задания. Поощрение участников, выполнивших задание в полном объёме.

4. Основная часть. Выполнение заданий по номерам из рабочего блока. Определение времени для выполнения каждого задания, для синхронизации работы всех участников вебинара. Упражнения на активацию функциональных зон мозга (согласно теории А. Р. Лурия о функциональной организации блоков мозга), структур, участвующих в механизме формирования памяти, а также упражнения на тренировку транскортикальной функции. Зная, что «в первую очередь на организующую роль, которую играет речь, накладываются... волевые и эмоциональные отклонения, которые проявляются каждый раз, когда... речевые процессы подвергались какому-либо нарушению...», ведущий побуждал участников к высказыванию (комментированию) своих решений и действий [3].

5. Разминка. Упражнения, расширяющие знания о способе поддержания в оптимальном состоянии функциональных систем организма (комплекс АФК-адаптивная физическая культура) [7].

6. Лекция. Повышение уровня научной осведомлённости о специфике корковой организации когнитивных функций [7; 8].

7. Тренировочная часть. Упражнения на закрепление и тренировку навыков приёма и обработки информации (техник запоминания информации).

8. Формулирование ведущим вебинара «домашнего задания».

9. Подведение итогов занятия. Определение уровня сложности выполняемых заданий для каждого участника.

10. Резюме, получение обратной связи, ответы на вопросы.

11. Завершение занятия.

Проект «Дистанционный курс психологических тренировок для пожилых людей» является современной методикой профилактики, своевременного выявления и снижения риска развития возрастных нарушений, старческого слабоумия и социального одиночества. Это особенно важно отметить, т. к., исходя из половозрастной структуры населения России и эпидемиологических показателей деменции, полученных в странах Европы, можно полагать, что в нашей стране живут более 105 млн. пациентов с деменцией. Лёгкая степень деменции характеризуется утратой трудоспособности к выполнению более сложных, инструментальных действий, но при этом в быту человек в основном может обслуживать себя и нуждается лишь в эпизодической помощи. Исследования показывают, что уход за пожилым человеком с деменцией отнимает больше сил, энергии, материальных ресурсов, чем любое другое заболевание [7; 8; 9]. Основная тяжесть поддержки пожилого человека с умеренным когнитивным снижением ложится как на близких, так и на общество в целом. Успешное осуществление социально-экономических преобразований и реформ в области реализации и защиты интересов граждан является одной из ключевых задач обеспечения безопасности и развития страны [10].

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результатом участия в проекте «Дистанционный курс психологических тренировок» для пожилых людей стали, во-первых, знакомство с основными приёмами запоминания и воспроизведения необходимой информации, во-вторых, понимание собственной роли в поддержании собственного здоровья и социального взаимодействия, в-третьих, профилактика тяжёлых социально-психологических возрастных изменений психики, таких как одиночество, безнадёжность, эмоциональное отчуждение.

Для специалистов и волонтеров участие в проекте способствовало повышению уровня психологической компетентности в области своевременного выявления и поддержания оптимального уровня состояния когнитивных функций (памяти, внимания, мышления) пожилого человека.

Разработанные методы в процессе реализации проекта «Дистанционный курс психологических тренировок для пожилых людей» позволили расширить методическое оснащение специализированных учреждений для людей пожилого возраста и развить навыки работы с современными технологиями (поддержание связи с ведущими вебинара, архивирование и последующий просмотр занятия в режиме повтора).

Расширение научно-методической базы занятий для пожилых людей в виде дистанционного курса психологических тренировок памяти способствует увеличению возможностей оказания помощи специалистами большому числу нуждающихся. Проведение подобных курсов психосоциальной реабилитации даёт возможность поддержания социальной активности и оптимального уровня адаптации и качества жизни пожилого человека, способствует восстановлению когнитивных функций, укрепляет его способность к поддержанию оптимального психосоциального статуса.

Таким образом, достижение целей, поставленных перед первым проектом применения дистанционных технологий (вебинара) в проведении полного курса психосоциальной реабилитации для людей пожилого возраста<sup>1</sup>, открывает новые возможности решения задач психосоциальной реабилитации.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ефремова Д. Н. Психологическая реабилитация людей пожилого возраста // Евразийский союз учёных. 2016. № 1. С. 130–133.
2. Ефремова Д. Н. Восстановление когнитивных функций при деменции легкой степени выраженности // Современная терапия в психиатрии и неврологии. 2016. № 3. С. 33–41.
3. Каплан-Соллмз К., Соллз М. Клинические исследования в нейропсихонализе. Введение в глубинную нейропсихологию / пер. с англ. К. Л. Лемешко; под науч. ред. А. Ш. Тхостова. 2-е изд. М.: Академический проект, 2017. 271 с.
4. Каяшева О. И. Феномен личностной рефлексии и осуществление свободного выбора субъектом в трудных жизненных ситуациях // Вестник Университета Российской академии образования. 2016. № 1. С. 77–81.
5. Крамаренко Н. С. Интернет как социокультурное пространство жизни и развития человека // Педагогика. 2016. № 3. С. 39–46.
6. Крамаренко Н. С. Проблема самореализации в свете сетевой парадигмы развития личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2011. № 4 (89). С. 40–45.
7. Левин О. С. Алгоритмы диагностики и лечения деменции. М.: МЕД-пресс-информ, 2014. 192 с.
8. Лурия А. Р. Высшие корковые функции человека: монография. М.: Издательство Московского университета, 1962. 431 с.
9. Цветкова Н. А., Рыбакова А. И., Старцева Н. Г. Психологическая помощь личности, переживающей кризис старости // Вестник Московского госу-

<sup>1</sup> Состоялся при поддержке Фонда Президентских Грантов (заявка № 17-2-005717 от 11.09.2017) и Благотворительного Фонда «София».

дарственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2015. № 4. С. 27–38.

10. Хубулава Н. М. Внешнеэкономический курс современной России // Вестник Университета Российской академии образования. 2016. № 1. С. 125–133.

## REFERENCES

1. Efremova D. N. [Psychological rehabilitation of elderly people]. In: *Evraziiskii soyuz uchenykh* [Eurasian Union of Scientists], 2016, no. 1, pp. 130–133.
2. Efremova D. N. [Recovery of cognitive functions in dementia mild degree]. In: *Sovremennaya terapiya v psikhiiatrii i nevrologii* [Modern Therapy in Psychiatry and Neurology], 2016, no. 3, pp. 33–41.
3. Kaplan-Sollmz K., Solmz M. Clinical studies in neuropsychanalysis. Introduction to depth neuropsychology of childhood (Russ. ed.: Lemeshko K. L., transl. Klinicheskie issledovaniya v neiropsikhoanalize. Vvedenie v glubinnuyu neiropsikhologiyu. Moscow, Academic project Publ., 2017. 271 p.).
4. Kayasheva O. I. [The phenomenon of personal reflection and the exercise of free choice by the subject in difficult life situations]. In: *Vestnik Universiteta Rossiiskoi akademii obrazovaniya* [Bulletin of the University of the Russian Academy of Education], 2016, no. 1, pp. 77–81.
5. Kramarenko N. S. [The Internet as a sociocultural space of life and human development]. In: *Pedagogika* [Pedagogy], 2016, no. 3, pp. 39–46.
6. Kramarenko N. S. [The problem of self-realization in the light of the network paradigm of personal development]. In: *Vestnik Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of Adyghe State University. Series 3: Pedagogy and Psychology], 2011, no. 4 (89), pp. 40–45.
7. Levin O. S. *Algoritmy diagnostiki i lecheniya dementsii* [Algorithms for diagnosis and treatment of dementia]. Moscow, MEDpress-inform Publ., 2014. 192 p.
8. Luriya A. R. *Vysshie korkovye funktsii cheloveka* [Higher cortical functions in man]. Moscow, Moscow University Press Publ., 1962. 431 p.
9. Tsvetkova N. A., Rybakov A. I., Startseva N. G. Psychological care of the individual experiencing the crisis of old age]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of Moscow Region State University. Series: Psychology], 2015, no. 4, pp. 27–38.
10. Khubulava N. M. [The course of external economics in modern Russia]. In: *Vestnik Universiteta Rossiiskoi akademii obrazovaniya* [Bulletin of the University of the Russian Academy of Education], 2016, no. 1, pp. 125–133.

## ДАТА ПУБЛИКАЦИИ

Статья поступила в редакцию: 11.03.2019

Статья размещена на сайте: 29.03.2019



**ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

*Ефремова Диляра Набиуллиевна* – кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро- и патопсихологии Российского государственного гуманитарного университета; клинический психолог Психиатрической клинической больницы № 1 имени Н. А. Алексеева Департамента здравоохранения города Москвы; e-mail: dileff@mail.ru

*Dilyara N. Efremova* – PhD in Psychological sciences, Associate Professor at the Department of Neuro-and Pathopsychology, Russian State University for the Humanities; clinical psychologist of the Psychiatric Clinical Hospital no. 1 named after N. A. Alexeyev, Moscow Department of Health; e-mail: dileff@mail.ru

**ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ / FOR CITATION**

Ефремова Д. Н. Современные технологии в социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста // Вестник Московского государственного областного университета (электронный журнал). 2019. № 1. URL: [www.evestnik-mgou.ru](http://www.evestnik-mgou.ru)

Efremova D. N. Modern technologies in the socio-psychological rehabilitation of the elderly. In: *Bulletin of Moscow Region State University (e-journal)*, 2019, no. 1. Available at: [www.evestnik-mgou.ru](http://www.evestnik-mgou.ru)