

## ТЕРАПИЯ ВОСПОМИНАНИЯМИ В РАБОТЕ С ПОЖИЛЫМИ ГРАЖДАНАМИ

**М.В. Ридико, С.Д. Матюшкова**

*г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

(e-mail: ridikom26@gmail.com, soc-work@mail.ru)

Пожилые люди – это особая группа клиентов в социальной работе, так как является наиболее уязвимыми членами общества. Специалисты социальной работы используют возможные разнообразные формы и методы своей деятельности. Самой эффективной технологией работы с людьми пожилого возраста считается терапия воспоминаниями, связанная с погружением в прошлое.

Терапия воспоминаниями – технология социально-психологического сопровождения пожилых людей, позволяющая им осознать и осмыслить значимость собственной жизни. Воспоминания – своего рода активность, которая способствует проявлению чувства радости и удовольствия, поддержке и реабилитации клиентов отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста. Цель исследования состоит в изучении использования терапии воспоминаниями в работе с пожилыми гражданами в условиях территориального центра социального обслуживания населения.

**Материал и методы.** В опросе участвовали 50 человек, посетители ГУ «ТЦСОН Шарковщинского района». Для достижения поставленной цели использовались теоретические методы: анкетирование, методы математической обработки, анализ и интерпретация.

**Результаты и их обсуждение.** Одним из перспективных методов социальной помощи является использование пожилыми людьми собственных ресурсов, среди которых немаловажное значение приобретают воспоминания. Воспоминания способны компенсировать утрату прежних социальных ролей и актуализировать новые, поддерживать высокий уровень самооценки и помочь в поиске смысла жизни в пожилом возрасте. Использование воспоминаний способствует восприятию пожилого человека в качестве субъекта социального действия, которому присущи активность, опора на внутренний мир, способность к изменению, саморазвитию, видению перспективы, многомерности существования. Основная идея терапии воспоминаниями: прикосновение человека к своему прошлому само по себе, даже без его глубинного психологического анализа, без глубинного исследования внутренней жизни, может дать весьма сильный психотерапевтический эффект и способствовать возникновению стойкого позитивного мироощущения.

Применение метода «терапия воспоминаниями» предполагает:

- проведение комплекса мероприятий, обеспечивающих пожилым людям возможность достичь общественно полезной социальной активности;
- культивирование в обществе уважительного отношения к пожилым людям;
- создание условий для повышения адаптивного потенциала пожилых людей в обществе.

Технология состоит из разных видов работы с воспоминаниями пожилых людей, позволяющих проводить коррекцию личной картины пожилого человека, коррекцию межличностных отношений, формировать позитивное мировоззрение; показывающих, как можно использовать знания о прошлом человека для обогащения его жизни в настоящем и как его прошлое определяет его настоящее и продолжает влиять на него.

Метод «терапия воспоминаниями» становится популярным среди людей пожилого возраста, Данная технология предполагает использование индивидуальных и групповых форм работы. К индивидуальным формам относятся беседы (наиболее распространенный метод работы), интервью, видеосъемка, просмотр и комментирование фотоальбомов. К групповым формам относятся публичные выступления, группы поддержки, встречи за круглым столом, экскурсии, культпоходы, литературные часы. Для маломобильных клиентов используются только индивидуальные формы терапии воспоминаниями.

По результатам проведения терапии было проведено анкетирование, в ходе которого выявлено, что участники в основном довольны работой отделения в области организации и проведения мероприятий в рамках проекта. 70% участников считают, что мероприятий проводится достаточно, а 30% – необходимо добавить.

Большинство (45%) считают, что праздники в отделении – это отчет о достижениях, 40% – улучшение физического и эмоционального состояния пожилого человека, 10% – повод для тесного общения с другими участниками, 5% – развлекательные мероприятия (Рисунок 1).

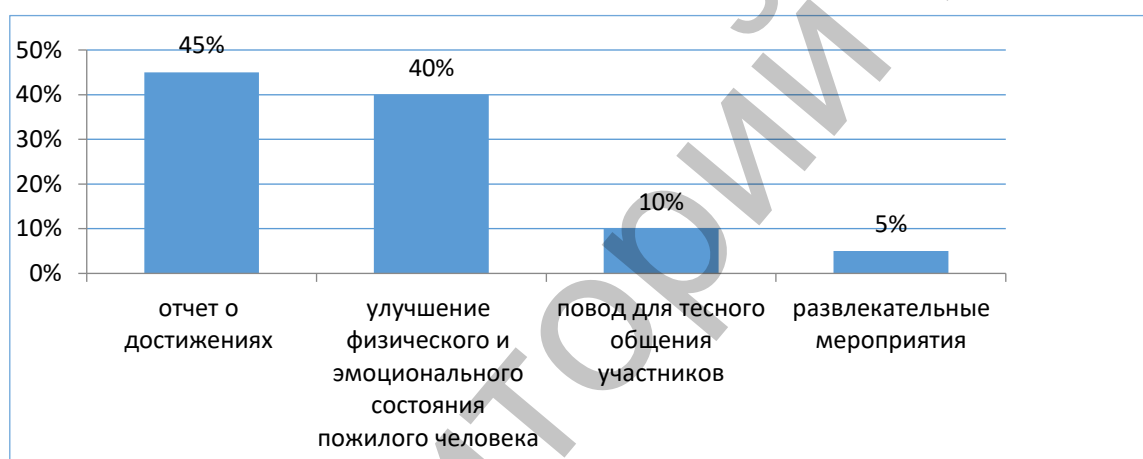


Рисунок 1 – Цель участия в терапии воспоминаниями.

Большинство 65% оценили качество используемого сценария на отлично. 95% оценивают свое эмоциональное состояние после мероприятия на отлично и хорошо.

Поделились своими воспоминаниями – 76% участников, испытали чувство радости от приятного воспоминания 92,1% опрошенных, предложили свои темы занятий 100%. Сравнительный анализ состояния участников показал, что к концу проекта количество общительных, активных, веселых увеличилось на 21%, робких, нерешительных уменьшилось на 20%. Это убедительно говорит о том, что участники стали более раскрепощенные, активные.

Наибольший интерес вызвали занятия по темам «Судьба страны в моей судьбе», «Школьные годы чудесные», «Мы родом из СССР». Эти страницы жизни оказались дороги сердцу каждого участника мероприятия, и чтобы выслушать всех желающих, не хватало отведенного для занятия времени.

В ходе занятий выяснилось, что взгляд в прошлое может помочь почувствовать себя более состоявшимся и с большим оптимизмом смотреть в будущее, а прослушивание вызывающих ностальгию песен активно стимулирует ощущения благополучия, в отличие от прослушивания просто приятной музыки. Участников

попросили вспомнить события, которые вызывают у них сентиментальные чувства, и рассказать о них. Полученные тексты содержали больше позитивных утверждений о себе, чем произвольные воспоминания. Исследования Университета Стирлинга показали, что люди с хорошей рабочей памятью – которая позволяет нам помнить информацию, пока мы с ней работаем – чаще оказываются оптимистами и более уверены в себе. Люди с плохой рабочей памятью оказались более склонными к унынию и пессимизму. Рассказывание историй из жизни активизирует те части мозга, которые иначе находятся в латентном состоянии и начинают деградировать. Таким образом, после активного вспоминания способность к запоминанию в целом улучшается. Важно заметить, что улучшения происходили именно при обсуждении в группах, а воспоминание в одиночестве не дало таких результатов. Это значит, что мотивирующая эмоциональная стимуляция от общения в группе тоже важна для улучшений когнитивных функций.

В процессе реализации проекта наблюдались личностные изменения пожилых людей: ощущение внутренней независимости, чувство эмоционального удовлетворения, появление индивидуально приемлемых форм самовыражения, чувство собственной значимости и новые критерии самооценки.

Безусловным достижением реализуемого метода является то, что пожилые граждане ощутили себя как способные к внутренним и внешним преобразованиям поколение, обладающее высоким потенциалом и востребованные к участию в жизни поселка.

**Заключение.** Таким образом, воспоминания эмоционально восполняют жизнь пожилого человека, являясь хорошей формой психологической адаптации, способствуя эмоциональному и интеллектуальному комфорту и спасая от одиночества и депрессии. Воспоминания, как внутренние, идеальные, благоприобретенные в течение жизни ресурсы, способны компенсировать утрату прежних социальных ролей и актуализировать новые.

Реализация метода «терапия воспоминаниями» позволяет эмоционально наполнить жизнь пожилого человека, повысить самооценку клиента, способствует мобилизации его внутренних ресурсов, удовлетворению потребности в признании и уважении.

Положительный эффект применяемой технологии: приобретение новых навыков эмоционального общения, полноценное межличностное общение клиентов; улучшение эмоционального настроения и общего самочувствия; облегченное восприятие и переживание проблем; общее повышение жизненного тонуса.

Терапия воспоминаниями как направление групповой работы подтвердила свою эффективность и состоятельность в социально-реабилитационной работе с людьми пожилого возраста.