

**СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ  
КАК УСЛОВИЕ УЛУЧШЕНИЯ  
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**Я.А. Обрядина**

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: yana.obryadina.99@mail.ru)

Реабилитация пожилых людей включает комплекс мероприятий, направленных на восстановление утраченных функций и улучшение качества жизни, охватывающий медицинские, психологические, педагогические и социальные аспекты. Этот процесс стал особенно актуален после мировых войн, когда возникла необходимость в социальной адаптации большого числа людей.

Целью реабилитации является возвращение к прежнему состоянию или прежней способности функционирования. Е.И. Холостова трактует реабилитацию как систему мероприятий, имеющих целью быстрее и наиболее полное восстановление способности к социальному функционированию больных, инвалидов и других категорий дезадаптивных граждан [1].

Реабилитация как возвращение к прежнему состоянию или прежней способности функционирования особенно актуальна для пожилых людей. Это связано с тем, что если в других возрастных группах реабилитация необходима лишь небольшому проценту населения, то ввиду происходящих с возрастом изменений (физиологических, психологических и др.) в различных видах реабилитации нуждается практически каждый пожилой человек. Во всех случаях реабилитация объективно направлена на предупреждение и замедление процессов старения человека различными средствами, что определяет виды реабилитационной помощи [2].

Социально-культурная деятельность становится ключевым направлением реабилитации, способствуя активному участию пожилых людей в жизни общества. Клубы по интересам, художественная самодеятельность и образовательные программы помогают поддерживать физическое и психологическое состояние, восстанавливая социальные связи и улучшая качество жизни. В последние годы наблюдается рост интереса к социально-культурной реабилитации, что связано с увеличением числа учреждений, предлагающих такие услуги. Эти центры организуют мероприятия, способствующие социальной интеграции и активному старению, делая социокультурную реабилитацию важным инструментом для полноценной жизни пожилых граждан.

Цель исследования – изучение психоэмоционального состояния людей пожилого возраста посетителей ТЦСОН Первомайского района г. Витебска.

**Материал и методы.** В исследовании принимали участие 75 человек пожилого возраста – посетителей ТЦСОН: 30 мужчин и 45 женщин. Методы исследования: тестирование, синтез, анализ, сравнение, математическая обработка данных.

**Результаты и обсуждение.** Учитывая возрастные показатели испытуемых, проведение психодиагностики было разделено на несколько этапов. В первую очередь, людям пожилого возраста была представлена тест-опросник «Оценка настроения». Для женщин, посещающих занятия в ТЦСОН, характерным является преобладание состояния эйфории. Данное состояние отмечено у 44% женщин, что указывает на положительное влияние социокультурных мероприятий и взаимодействия в Центре на их эмоциональное самочувствие. Эйфория, в данном случае, проявляется как мощное и внезапное чувство восторга, радости и счастья. Женщины испытывают выраженный подъем настроения, переживают чувство блаженства и благополучия. Важно отметить, что наряду с положительными эмоциями, может наблюдаться и определенная специфика проявления: двигательная заторможенность, замедление интеллектуальных процессов и экспрессивность речи.

В то же время для мужчин, посещающих занятия в ТЦСОН, более характерным является проявление астенического настроения, которое зафиксировано у 67% респондентов. Астеническое состояние, часто связанное с общим процессом старения организма и, возможно, наличием хронических заболеваний, характеризуется упадком сил, ощущением усталости и истощенности. Данные результаты указывают на то, что мужчины пожилого возраста в большей степени подвержены негативному влиянию различных факторов, возможно, связанных с социальной изоляцией, одиночеством или проживанием в неблагоприятных социальных условиях.

Результаты проведенного теста «Перспектива продолжительности жизни» позволили оценить, как пожилые люди, участвовавшие в исследовании, воспринимают перспективу своей жизни.

Анализ полученных данных показал, что более половины испытуемых, а именно 40 человек, что составляет 53% от общего числа, оценивают свою перспективную продолжительность жизни в диапазоне от 1 до 5 лет. Это свидетельствует о том, что значительная часть пожилых людей, возможно, испытывает неуверенность в своем будущем, связанную с состоянием здоровья, общим самочувствием или другими жизненными обстоятельствами.

Вторая по численности группа, состоящая из 25 человек (33%), оценивает свою перспективную продолжительность жизни в пределах 6-10 лет. Эта группа, вероятно, демонстрирует более оптимистичный взгляд на будущее, однако все еще сохраняет определенную осторожность в своих прогнозах.

Лишь небольшая часть испытуемых, всего 10 человек, что составляет 14%, полагают, что их перспективная продолжительность жизни превысит 10 лет. Данная группа, вероятно, характеризуется хорошим состоянием здоровья, высоким уровнем оптимизма и общей удовлетворенностью жизнью.

Тест «Эгоцентрические ассоциации» был использован с целью определения уровня эгоцентрической направленности лиц пожилого возраста, иначе говоря, концентрированности внимания на себе. Данный тест также имеет определенную практическую значимость, особенно в отношении пожилых людей. Так как непосредственно в этом возрасте в силу определенных возрастных и социально-психологических особенностей возникает острая необходимость обратить внимание на себя, как свое собственное, так и внимание окружающих. Следовательно, результаты данного теста показали, что большинство из испытуемых, в частности, люди, одиноко проживающие, не имеющие родственников и близких людей, характеризуются высоким уровнем эгоцентрической направленности.

Результаты «Шкалы самооценки и оценки тревожности» подтвердили, что тревожность является актуальной проблемой для пожилых людей, подверженных влиянию как социальных, так и физиологических факторов. Была выявлена взаимосвязь между высоким уровнем личностной тревожности и склонностью воспринимать угрозу в различных ситуациях, особенно связанных с самооценкой и компетентностью. Это подчеркивает необходимость формирования чувства уверенности и успеха у пожилых людей с высокой тревожностью. В свою очередь, для лиц с низкой тревожностью целесообразно акцентировать мотивационные аспекты деятельности и чувство ответственности.

Полученные данные свидетельствуют о важности учета индивидуальных социально-психологических особенностей при работе с лицами пожилого возраста, в частности, уровня тревожности и степени эгоцентрической направленности, для обеспечения их психологического благополучия и адаптации к изменяющимся условиям жизни.

**Заключение.** Таким образом, оптимизация и дальнейшее развитие этого направления деятельности является, безусловно, важной задачей, стоящей не только перед социальными службами, но и перед всем обществом. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на совершенствование методик и технологий социокультурной реабилитации, на расширение спектра предлагаемых услуг и на повышение квалификации специалистов, работающих с пожилыми людьми. Важно создавать условия для большего участия волонтеров и добровольцев, привлекать к этой работе представителей различных организаций и сообществ, формируя тем самым широкую общественную поддержку. Мы должны стремиться к тому, чтобы старость воспринималась не как период угасания и изоляции, а как время новых возможностей, время для реализации накопленного жизненного опыта,

время для радости, общения и полноценного участия в жизни общества. Только тогда мы сможем создать общество, в котором каждый человек, независимо от возраста, будет чувствовать себя счастливым, востребованным и уважаемым. Именно в этом заключается подлинный гуманизм и забота о людях старшего поколения

**Список использованных источников:**

1. Бестужев-Лада, И.В. Нормативное социальное прогнозирование: возможные пути реализации целей общества. / И.В. Бестужев-Лада. – М.: Наука, 2007. – 472 с.
2. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие для вузов / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

**УДК 159.955.1-053.66:316.624:316.472.4:004**

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ О ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

**Д.А. Петько, С.Д. Матюшкова**  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: matyushkovasd@mail.ru)

С ростом популярности социальных сетей наблюдается повышение числа случаев интернет-зависимости, что становится угрозой для нормального функционирования подростков в реальной жизни. Появление новых платформ и технологий, доступность контента и круглосуточный доступ к интернету только усугубляют проблему. Для подростков, чья психика ещё находится в стадии формирования, зависимость от социальных сетей может иметь особенные последствия: снижение учебной мотивации, проблемы в межличностных отношениях, и даже развитие депрессии и тревожных расстройств [1].

Как следует из опубликованного отчета, в Республике Беларусь на начало 2024 г. насчитывалось 8,48 млн. пользователей сети Интернет и 5,63 млн. пользователей социальных сетей, что составляет соответственно 89,5 и 59,4% от общей численности населения. По сравнению с прошлым годом количество интернет-пользователей в Беларуси сократилось на 39 тыс. (-0,5%), зато количество пользователей соцсетей прибавило 1,4 млн человек (+31,8%) [2].

На сегодняшний день, согласно различным исследованиям, проведенным в Беларуси за последние несколько лет, в среднем около 30% владельцев компьютеров в возрасте от 15 до 30 лет страдают зависимостью от Интернета. Они более 5 часов в сутки проводят в социальных сетях или за компьютерными играми.