

**Воздействие онлайн-занятий
на социально-психологическое состояние
пожилых людей
(на примере проекта «Московское долголетие»)**

**The impact of online classes
on the social and psychological state
of elderly people
(using the example of "Moscow Longevity")**

УДК 374.7

DOI: 10.12737/2500-3305-2025-10-2-145-153

Кремнева Т.Л.

Д-р пед. наук, профессор, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва
e-mail: kremneva2004@mail.ru

Kremneva T.L.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Moscow City Pedagogical University, Moscow
e-mail: kremneva2004@mail.ru

Тютченко А.М.

Канд. ист. наук, профессор, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва

Tyutchenko A.M.

Candidate of Historical Sciences, Moscow City Pedagogical University, Moscow

Аннотация

Исследование, представленное в данной статье, посвящено анализу уровня социально-психологического состояния людей старшего возраста через их участие в онлайн-занятиях по физической культуре. Рассмотрена социально-психологическая характеристика личности пожилых людей. В статье представлены итоги работы онлайн-занятий для пожилых граждан на примере ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций». Проведение занятий в таком формате показали хорошие результаты и стали востребованными среди пенсионеров. Показаны перспективы проведения досуговых онлайн-занятий, в результате анализа данных прирост участников составил 87% за 2 года; показатели состояния здоровья улучшились у 113 человек, а количество людей с чрезмерным нервно-психическим напряжением уменьшилось на 62%. Таким образом посещение онлайн-занятий в проекте «Московское долголетие» дало положительный эффект и способствовало поддержанию и развитию как физических, так и социально-психологических навыков личности.

Ключевые слова: пожилые люди, социальная работа, социально-психологическое состояние, онлайн занятия, здоровье, пенсионер.

Abstract

The study presented in this article is devoted to the analysis of the level of socio-psychological state of older people through their participation in online physical education classes.

The socio-psychological characteristics of the personality of older people are considered. The article presents the results of online classes for older citizens using the example of the State Institution "Resource Center for the Development of Social Communications". Conducting classes in this format showed good results and became popular among pensioners. The prospects for conducting leisure online classes are shown, as a result of data analysis, the increase in participants was 87% over 2 years; health indicators improved in 113 people, and the number of people with excessive neuropsychic stress decreased by 62%. Thus, attending online classes in the Moscow Longevity project had a positive effect and contributed to the maintenance and development of both physical and socio-psychological skills of the individual.

Keywords: elderly, social work, socio-psychological condition, online classes, health; pensioner.

Введение

Специфика жизни людей пожилого возраста в России зависит не только от индивидуальной истории каждого конкретного человека, но и от социальных условий, которые в нашей стране за предыдущие 5–10 лет претерпели существенные изменения, что, очевидно, не могло не сказаться и на особенностях старения людей нашей страны.

Всемирная организация здравоохранения предлагает такую классификацию периодов человеческой жизни, где молодость определяется от 18 до 44 лет, зрелость — от 45 до 59 лет, пожилой возраст — от 60 до 74 лет; и старость — после 75 лет, с учетом долгожителей, достигших 90 лет. Эти периоды необходимо различать от пенсионного возраста, который существенно разнится в разных странах.

В процессе старения происходят изменения, охватывающие как физиологические аспекты, так и психологические особенности людей. Морфологические изменения нервной системы определяют социальный статус и психологические особенности людей на поздних этапах жизни. Эти процессы сопровождаются изменениями характера и роли человека в обществе, формируя особенности пожилого возраста.

Психолог В. А. Иванов в статье «Старение как эмоциональный шок» предположил, что к определенному возрасту старение становится источником особой психической травмы, возможно, определяющей минорное настроение на всю оставшуюся жизнь.

Выделим ряд этапов психологического старения:

1) **На первом этапе** сохраняется связь с тем видом деятельности, который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Как правило, этот вид деятельности был непосредственно связан с его профессией. Эта связь может быть непосредственной как эпизодическое участие в выполнении прежней работы, так и опосредованная — через чтение специальной литературы и т.п. Если же эта связь обрывается сразу же после ухода на пенсию, то человек, минуя первый этап, попадает во второй.

2) **На втором этапе** наблюдается сужение круга интересов за счет выпадения профессиональных привязанностей. В общении с окружающими преобладают разговоры на бытовые темы, обсуждение телевизионных новостей, семейных событий, успехов или неудач детей и внуков. В группах таких людей уже трудно различить, кто был инженером, кто врачом, кто счетоводом, а кто профессором.

3) **На третьем этапе** главным становится забота о личном здоровье, это становится наиболее любимой темой для разговора: о лекарствах, о способах лечения, травах. Наиболее значимым в жизни человека становится лечащий врач, его профессиональные и личностные качества.

4) **На четвертом этапе** смыслом жизни становится сохранение самой жизни, круг общения сужен до предела: лечащий врач, социальный работник, те члены семьи, которые поддерживают личный комфорт, соседи-ровесники. Для приличия им по привычке редкие телефонные разговоры со старыми знакомыми, в основном, чтобы узнать все ли уже «ушли» или кто-то еще остался.

5) **На пятом этапе** актуализируются потребности витального порядка (еда, покой, сон). Эмоциональность и общение практически отсутствуют [4].

Одним из наиболее переменных моментов на жизненном пути человека, влекущим за собой существенные изменения в условиях и образе его жизни является выход на пенсию. Выход на пенсию может рассматриваться как завершение одной деятельной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предыдущей. По своей значимости он может сравняться с такими событиями, как выбор профессии, вступление в брак и т.п. Выход на пенсию не следует рассматривать только, как четко зафиксированное во времени событие, оно может оказывать долговременное воздействие, так как перестройка сознания человека, находящегося на предпенсионном этапе жизни начинается задолго до фактического оставления работы.

Как правило, на новой основе перестраивается поведение человека, формируются его отношения с окружающими людьми, переосмысливаются ценности, отношении к действительности и т.п. Человек «примеривается» к роли пенсионера, ее возможностям и ограничениям, оценивает ситуацию и на основе этого либо принимает, либо отвергает новую роль. Е. С. Авербух пишет, что сам факт выхода на пенсию является для человека психической травмой: падает его социальная значимость, страдает его престиж, его самооценка и самоуважение. Новые требования ему зачастую не под силу, он чувствует себя отсталым [9]. Специфика посттрудового этапа жизни обусловлена тем, что образ пенсионера в сознании людей связан не столько с конкретным кругом занятий, сколько с отходом от работы, что в значительной мере ориентирует самих пенсионеров на пассивный бездеятельный образ жизни.

Пенсионный период жизни часто рассматривается как кризисный период в жизни человека. Происходящее значительное изменение жизненной ситуации связано как с внешними факторами (появления свободного времени, изменение социального статуса), так и с внутренними (осознание возрастного снижения физической и психической силы, зависимое положение от общества и семьи). Эти изменения требуют от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему, поиска новых путей реализации активности. У одних этот процесс происходит долго, болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью неумением найти новые занятия, находить новые контакты по-новому взглянуть на себя и окружающий мир.

Другая категория пенсионеров, напротив, адаптируется быстро, не склонна драматизировать переход к пенсионному образу жизни. Они полностью используют увеличившееся свободное время, находят новую социальную среду. Одним из последствий выхода на пенсию является потеря каждодневных моделей поведения, что может провоцировать агрессию, направленную как на других, так и на себя. Выход на пенсию — это значимое событие не только для человека, но и для окружающих его лиц, поэтому процесс адаптации к новому положению имеет две стороны: с одной — человек приспосабливается к своему социальному окружению, а с другой — окружение приспосабливается к новой социальной роли.

Пенсионный возраст также сопровождается риском появления ощущения бесполезности, ненужности, что может стать причиной изоляции. Но если у человека есть родные и близкие, друзья, которые могут оказать необходимую поддержку в такой сложный период, это оказывает положительное влияние. Необходимо, чтобы родные и близкие выражали осознание о том, что пожилой человек является для них значимым и дорогим.

Отечественные исследователи изучали представление пожилых людей об образе жизни на пенсии. Человек впервые сталкивается с ситуацией полной и постоянной незанятостью на работе, он не располагает практически никаким личным опытом, позволяющим точно прогнозировать эту новую ситуацию. Оценивая последствия прекращения работы, человек обобщает доступный ему опыт других людей, соотнося его с собственным стилем требований и ценностей [9]. Большинство авторов сходятся во мнении о том, что после ухода на пенсию каждому человеку требуется время для перестройки стиля жизни и сознания; эта деятельность зависит от индивидуальных особенностей и объективных обстоятельств, что представляет собой процесс адаптации [3].

Исследования показывают, что качество жизни пожилых людей повышается, когда они физически активны. Это оказывает на них положительное влияние, в том числе и в части психического состояния. Основные преимущества физической активности для пожилых людей: регулярные упражнения помогают предотвратить потерю мышечной массы, которая естественным образом происходит с возрастом. Это улучшает способность выполнять повседневные задачи и снижает риск падений.

Физическая активность способствует улучшению кровообращения и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и ишемическая болезнь сердца. Упражнения с весовой нагрузкой, такие как ходьба или танцы, способствуют укреплению костной ткани и снижают риск остеопороза. Также физические упражнения помогают контролировать вес и уровень сахара в крови, что особенно важно для предотвращения или управления диабетом второго типа. Растворяющая и упражнения на равновесие улучшают подвижность суставов и уменьшают вероятность травм.

Кроме физического состояния улучшается и психологическое здоровье пожилых людей: происходит снижение стресса и улучшение настроения в связи с выработкой гормонов счастья (эндорфинов, дофамина, серотонина, окситоцина).

Участие в групповых занятиях спортом или прогулках с друзьями способствует социальному взаимодействию, что важно для поддержания эмоционального благополучия. Регулярные тренировки повышают самооценку и чувство собственного достоинства, поскольку человек видит результаты своих усилий. Также физическая активность улучшает кровообращение мозга, что положительно сказывается на когнитивных функциях, таких как память и внимание. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут снизить риск развития деменции и болезни Альцгеймера [10].

Для повышения жизненной активности пенсионеров и их дальнейшей самореализации правительством Москвы 1 марта 2018 года был создан проект «Московское долголетие». Проект постоянно развивается и совершенствуется: открываются новые направления, расширяется список точек записи в проект. Стать участниками проекта можно в организациях социального обслуживания, офисах госуслуг «Мои документы» или учреждениях, где проходят занятия: поликлиники, школы, библиотеки, досуговые и культурно-спортивные центры, дома культуры, парки и даже вузы. Проект направлен на расширение возможностей участия граждан старшего поколения в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и иных досуговых мероприятиях.

За последние 10 лет средняя продолжительность жизни в Москве увеличилась на 3 года и превысила 77 лет. Рост продолжительности жизни, повышение качества медицинских услуг, улучшение состояния здоровья пожилых людей постепенно формируют новое отношение к старшему возрасту как к «лучшей половине жизни». Пожилые люди стремятся получить больше возможностей для активной насыщенной жизни, чтобы сохранять хорошее здоровье и бодрость на максимально длительное время [7].

Участники проекта могут выбирать занятия по трем основным направлениям:

- 1) Творчество: танцы, художественно-прикладное творчество, пение, рисование, театральные кружки.
- 2) Физическая активность: общая физическая подготовка, фитнес и тренажеры, гимнастика, скандинавская ходьба, спортивные игры, лыжи/коньки.
- 3) Образование: информационные технологии, английский язык, шахматы и шашки, цикл лекций «Здорово жить», интеллектуальные клубы в вузах.

Список активностей в проекте с каждым годом увеличивается. Каждый квартал сотрудники отделения социальных коммуникаций и активного долголетия, работающие в центрах социального обслуживания, проводят опросы.

Помимо основных активностей можно принять участие в специальных проектах. К ним относятся:

—«**Серебряный университет**» — курсы переподготовки по профессиям, востребованным на рынке труда, это часть городского проекта «Московское долголетие».

Его основная задача — создать условия для творческого и профессионального развития пожилых людей, повысить качество их жизни. Реализуется на территории каждого административного округа города Москвы и предусматривает размещение образовательных площадок по принципу территориальной доступности для проживающих данного округа. Обучение проводится на базе территориальных центров социального обслуживания, центров социального обслуживания и на базе образовательных организаций. Московский государственный педагогический университет принимает непосредственное участие в данной программе, ежемесячно десятки Московских пенсионеров получают новые знания, навыки и умения благодаря программе «Серебренный университет».

—«**Добрый автобус**» — бесплатные экскурсии для активных участников проекта на автобусе по историческим местам Москвы;

—«**Тренировки долголетия**» — спецпроект по медицинской реабилитации в 50 поликлиниках Москвы. Получить направление на медицинскую реабилитацию москвичи старшего поколения могут исключительно на приеме у врача-терапевта, врача общей практики или врача по лечебной физкультуре.

За первые пять лет к проекту «Московское долголетие» присоединилось более полумиллиона горожан. С июня 2023 года стать участником проекта можно онлайн на портале mos.ru. Добавились различные направления такие, как тренинги личностного роста, эмоциональный интеллект, бьюти-сфера, нейрогимнастика, ландшафтный дизайн и многое другое [8].

Самые популярные направления, которые выбрали для себя пенсионеры — это физическая активность и художественно-прикладное творчество, далее идут образовательные программы и наименее популярные это игры, танцы и пение (рис. 1).

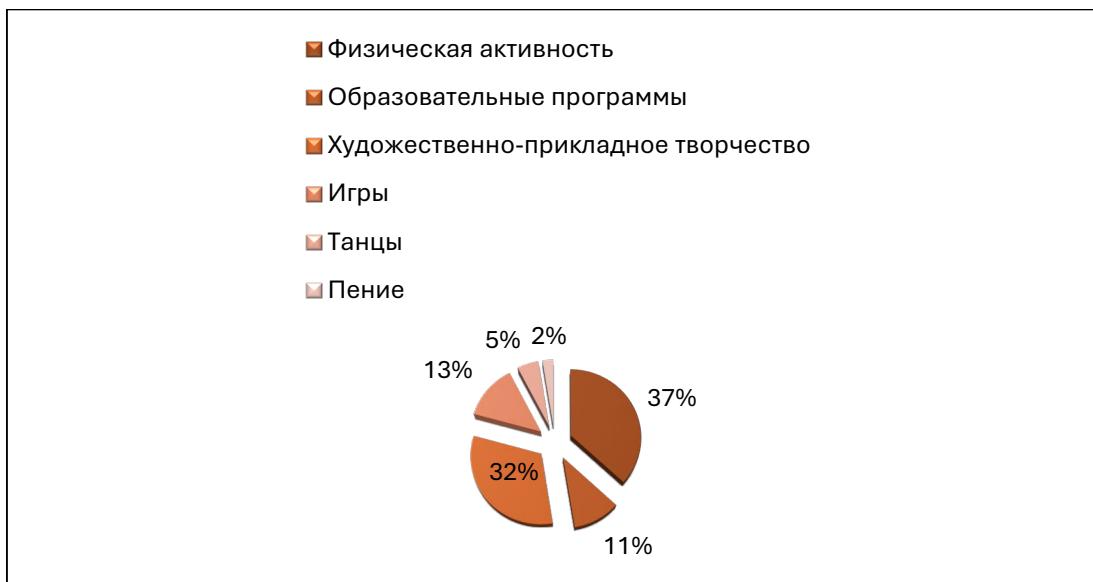


Рис.1. Посещаемость занятий

Эпидемия Covid-19 внесла свои корректизы в работу проекта, поскольку до 2020 года он функционировал только в офлайн формате, и все занятия были очные. В связи с эпидемиологической обстановкой приказом департамента реализация проекта была приостановлена. Ввиду такого положения было проведено исследование. Для выявления потребности в онлайн-занятиях центры социального обслуживания опросили участников отделов долголетия: был произведен обзвон около 62 569 участников, из которых 37 124 ответили на все вопросы «да» и были готовы сразу приступить к таким занятиям, 18 410 изъявили желание принимать участие в онлайн занятиях с учетом предоставления технической возможности, 5 021 попросили перезвонить и до 2 014 не дозвонились.

На рисунке 2 видим, что 88% пенсионеров проявили заинтересованность в онлайн занятиях.

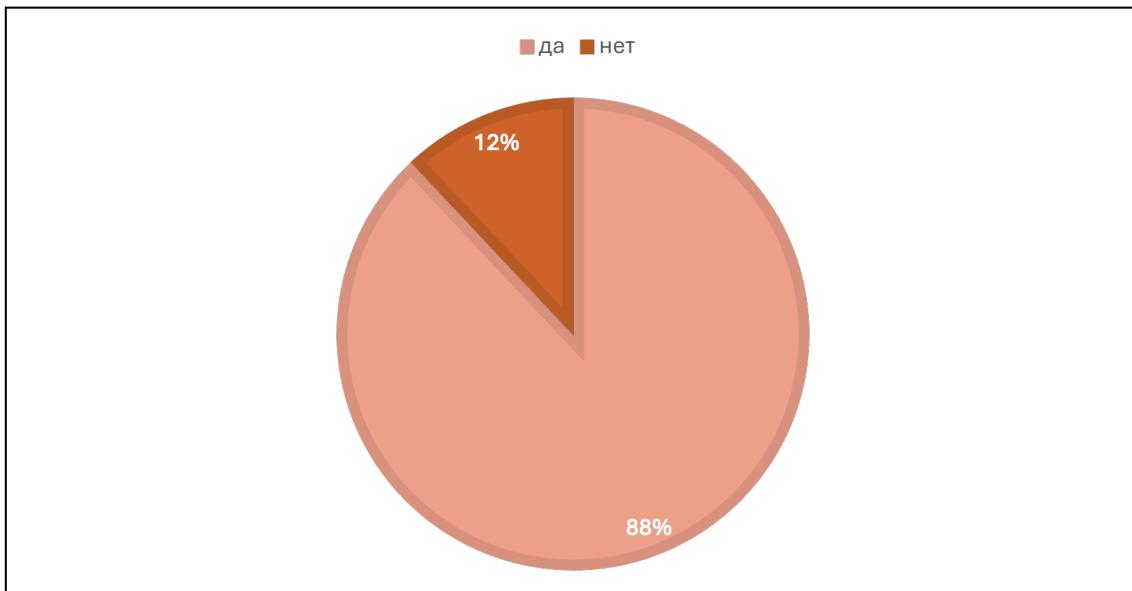


Рис.2. Заинтересованность пенсионеров в онлайн занятиях

Исследование воздействия онлайн-занятий на социально-психологическое состояние пожилых людей проводилось на базе Государственного казенного учреждения города Москвы «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» совместно с Государственным бюджетным учреждением города Москвы Территориальным центром социального обслуживания «Зюзино», а также одним из самых крупных поставщиков предоставляемых услуг по проекту «Московское долголетие», в частности занятий по физической активности – гимнастика, Автономной некоммерческой организацией «Социальные технологии» при сотрудничестве специалиста Н. И. Волкова.

Ресурсный центр развития социальных коммуникаций занимается обслуживанием проекта «Московское долголетие». Совместно с Департаментом труда и социальной защиты населения сотрудники проводят различные опросы и исследования, собирают аналитику и статистику по проекту, разрабатывают новые технические механизмы для улучшения системы жизни москвичей пенсионного возраста. После старта занятий было много запросов от получателей услуг о сложностях, с которыми они сталкиваются при подключении и участии в таких занятиях.

Условия для участия в онлайн занятиях были следующие:

- 1) Присутствие на занятии с включенной камерой.
- 2) ФИО участника должно полностью соответствовать комплексной информационной системе московского долголетия.
- 3) Присутствие на всем занятии.

После апробации онлайн-занятий и выявления моментов, которые можно было видоизменить и упростить, условия были скорректированы. Теперь участникам было разрешено заниматься с выключенной камерой, так как у большинства пенсионеров не было технической возможности применять ее; было разрешено 15-минутное отсутствие во время занятия и др. После внесения изменений спрос на занятия резко подрос: с 9 тысяч до 21 тысячи человек, а к концу 2020 года составляло около 70 тысяч. К семилетию проекта в 2025 году он объединил более 620 тысяч москвичей старшего поколения [6].

Первый этап исследования включал в себя набор пенсионеров в группы онлайн- обучения по направлению гимнастика (суставная гимнастика, гимнастика мозга), которые ранее не принимали участие в таких занятиях. После этого был проведен анализ записавшихся граждан (рис. 3).

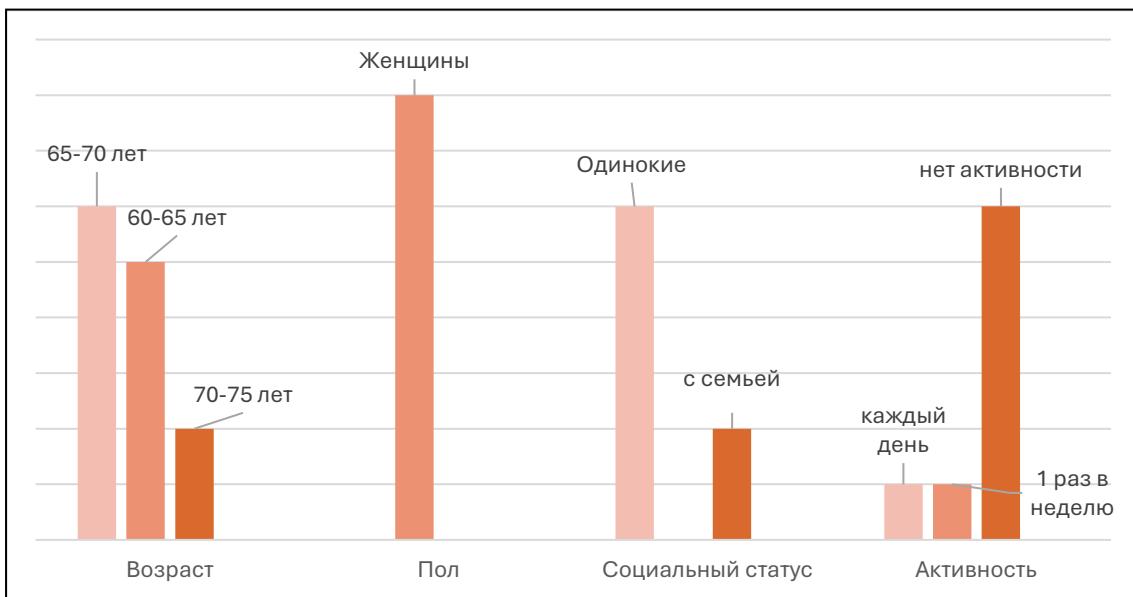


Рис.3. Категории граждан, желающие заниматься

Из 250 опрошенных оказались все женщины, 120 человек в возрасте 65-70 лет, 102 человека 60-65 и 28 человек в возрасте 70-75 лет, из них 160 человек одинокие, 60 человек имеют детей и внуков и находятся постоянно с ними на связи, 30 человек имеют дальних родственников и редко общаются с ними, 200 человек вообще не занимаются никакими физическими упражнениями и не ведут активный образ жизни, 25 человек активно занимаются гимнастикой, 25 человек периодически делают упражнения.

Программа занятий включала в себя следующие методики:

- 1) Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой.
- 2) Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения по Гришиной Т. С. и Ретюнских М. Е.

Для того чтобы понять какое влияние онлайн-занятия оказывают на социально-психологическое состояние участников проекта были использованы анкетирование, тестирование, беседа и наблюдение. С помощью опросника Т. А. Немчиной была проведена оценка нервно-психического напряжения. Опрос проходили все 250 участниц. Респонденты были разделены на 3 группы. Первая группа включала в себя 97 человек в возрасте 65–70 лет, вторая группа — 97 человек в возрасте 60–65 лет, третья группа, где 28 участников в возрасте 70-75 лет. По результатам опроса выяснилось, что уровень чрезмерного напряжения во всех трех группах составил больше 65%. Стоит отметить, что слабо выраженное нервно-психическое напряжение показали те, у кого есть семьи и регулярные встречи с друзьями.

Затем респондентов зачислили в онлайн группы, занятия проходили два раза в неделю и включали в себя дыхательную гимнастику, оздоровительную гимнастику и аэробную. Также один раз в месяц во всех группах проводилось теоретическое занятие с объяснением важности физической активности. Спустя месяц в группах был проведен очередной срез для выявления состояния здоровья. За основу был взят тест «Самооценка состояния здоровья» В. П. Войтенко.

Результаты тестирования показали, что в среднем около 50 % участниц оценили свое здоровье как плохое. После двух месяцев занятий участникам из второй группы (60–65 лет) стало мало занятий в часовом формате, и от них поступил запрос на увеличение продолжительности занятий до двух часов два раза в неделю. Также в курс включили два раза в месяц занятия по «правильному питанию», в которые входит направление нутрициологии. Программа разработана на основе работ Конева Ю. В., Кузнецова Е. Д. и Трубникова И. А. и их совместной работы «Особенности питания в пожилом возрасте». Уровень оценки состояния здоровья изменился и пошел в положительную динамику.

Спустя 6 месяцев результаты повторного опроса с использованием методики Т. А. Немчина «Оценка нервно-психического напряжения» показали, что онлайн-занятия также оказали положительное воздействие и на социально-психологическое состояние пожилых людей (рис. 4).

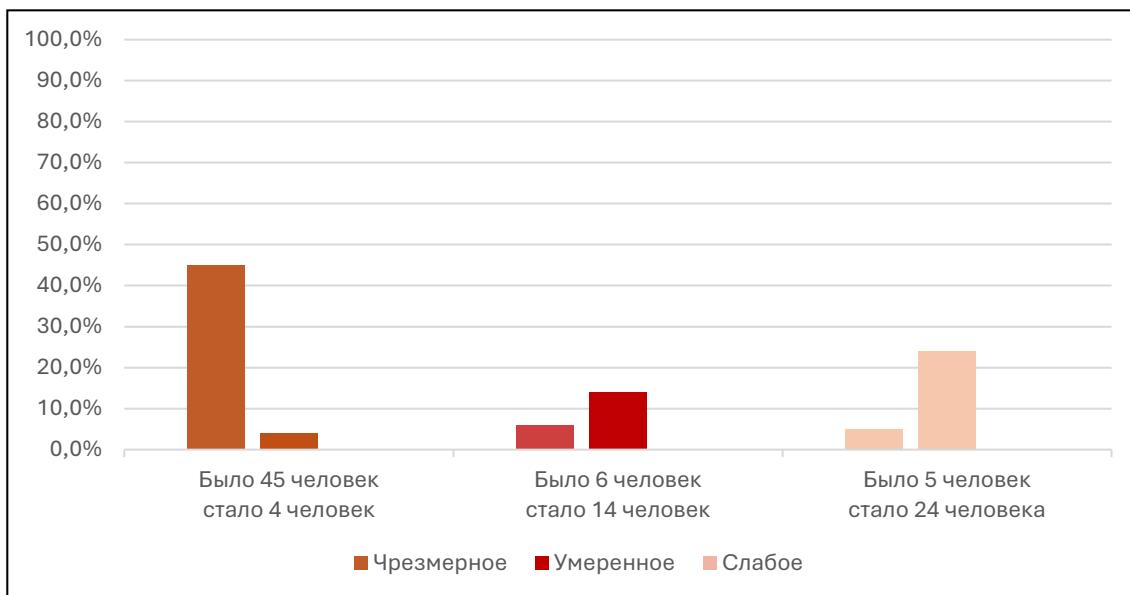


Рис.4. Оценка нервно-психического напряжения

Количество людей с чрезмерным нервно-психическим напряжением уменьшилось на 62%. Проанализировав социально-психологическое состояние пенсионеров, посещавших онлайн-занятия после аprobации программы можно сделать вывод, что проведение досуговых занятий даже в онлайн формате очень полезно и нужно людям пенсионного возраста и на основе своей сущности и содержания способствует эффективности процесса. Этому свидетельствуют результаты повторных опросов, где показатели состояния здоровья улучшились у 113 человек, а количество людей с чрезмерным нервно-психическим напряжением уменьшилось на 62%.

Все это свидетельствует о том, что посещение людьми пожилого возраста онлайн-занятий, в частности в проекте «Московское долголетие», несет положительный эффект и способствует поддержанию и развитию как физических, так и психологических навыков личности, имеющей ограничения по выходу из дома.

Литература

1. Волков Н. И. Проведение онлайн-занятий в проекте «Московское долголетие» в условиях пандемии: вызовы и перспективы // Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации сборник статей LVII Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Том 2. Пенза, 2022. С. 124-127.
2. Воротникова А. И., Кремнева Т. Л. Активные методы и приемы самостоятельной работы: словарь-справочник. — М.–Берлин: Директ-медиа, 2016. – 51 с.
3. Ермолаева М. Практическая психология старости. М.: Изд. ЭКСМО-Пресс, 2002. 320 с.
4. Иванов В. А. Старение как эмоциональный шок // Психология зрелости и старения. 1999. № 3. С. 18–30.
5. Кремнева Т. Л., Тютченко А. М., Зотова М. В. Анализ научно-исследовательских работ студентов в социальной сфере // Большая конференция МГПУ. Сборник тезисов: в 3 т. Том 1. — М.: Изд-во Парадигма, 2023. — С. 360–364.
6. Московская городская Дума [Электронный ресурс] URL: <https://dep31.duma.mos.ru/news/23611>.

7. Официальный портал мэра и Правительства Москвы [Электронный ресурс] — URL: <https://dszn.ru/deyatelnost/Proekt-Mera-Moskovskoe-dolgoletie>.
8. Официальный портал мэра и Правительства Москвы [Электронный ресурс] — URL: <https://dszn.ru/press-center/news/11518>.
9. Шакурова Л. В., Халфина Р. Р., Нухова Н. В. Проблема психологической адаптации личности в период выхода на пенсию // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 61-4. — С. 325-327 [Электронный ресурс] — URL: (<https://cyberleninka.ru/article/n/problema-psihologicheskoy-adaptatsii-lichnosti-v-period-vyhoda-na-pensiyu/viewer>).
10. Рейчел С. Келли, Майкл П. Келли, Пол Келли Метаболомика, физическая активность, упражнения и здоровье: обзор современных данных. — PubMed, 2020. DOI: 10.1016/j.bbadis.2020.165936.