



УДК 159.9.07

Холина Оксана Александровна

Заведующая кафедрой психологии, кандидат психологических наук, доцент, Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Ростовский государственный экономический университет «РИНХ»

xseny@yandex.ru

Пичуев Юрий Леонидович

Аспирант, Таганрогский институт управления и экономики

ypichui@gmail.com

Oxana A. Kholina

Head of the Department of Psychology, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch) Rostov State University of Economics "RINH", Rostov-on-Don, Russia, xseny@yandex.ru

Yuri L. Pichuev

Graduate student, Taganrog Institute of Management and Economics

ypichui@gmail.com

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПРИ УЧАСТИИ
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»**

**A STUDY OF THE MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY WITH PARTICIPATION
IN THE ACTIVITIES OF THE MOSCOW LONGEVITY ORGANIZATION**

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме сохранения ментального здоровья у пожилых людей через организацию и реализацию досуговой деятельности организации «Московское долголетие». В статье показана значимость подобного рода практики через системный анализ ее структуры и сделан вывод о необходимости реализации подобного рода практик как способствующих сохранению жизнестойкости. Статья содержит в себе анализ эмпирического исследования, проведенного с целью определения уровня ментального здоровья пожилых людей, участвующих в деятельности организации «Московское долголетие». Авторами проведена корреляция между высоким уровнем ментального здоровья, определенным в соответствии с ключом выбранной для исследования анкеты «Бонкало-Полякова» (Ваш уровень здоровья (ВУЗ)), и деятельностью респондентов в организации «Московское долголетие». Также, в рамках проведенного исследования, сделан вывод о положительной характеристике трех составляющих ментального здоровья: физической, поведенческой и психической.

Ключевые слова: ментальное здоровье, пожилые люди, «Московское долголетие», поведенческая составляющая, физическая составляющая, психическая составляющая, когнитивная составляющая, жизнестойкость, активность.

Abstract: This article is devoted to the problem of maintaining mental health in the elderly through the organization and implementation of leisure activities of the Moscow Longevity organization. The article shows the importance of this kind of practice through a systematic analysis of its structure and concludes that it is necessary to implement such practices as contributing to the preservation of resilience. The article contains an analysis of an empirical study conducted to determine the level of mental health of elderly people involved in the activities of the Moscow Longevity organization. The authors correlated between a high level of mental health, determined in accordance with the key of the Bonkalo-Polyakova questionnaire chosen for the study (Your level of health (universi-ty)), and the respondents' activities in the Moscow Longevity organization. Also, within the framework of the conducted research, a conclusion was made about the positive characteristics of three components of mental health: physical, behavioral and mental.

Keywords: mental health, elderly people, "Moscow longevity", behavioral component, physical component, mental component, cognitive component, resilience, activity.

Введение. Вопросы сохранения ментального здоровья приобретают в последние несколько лет все большую актуальность во всем мире. В процессе поиска эффективных способов решения данной проблемы, особое значение приобретает профилактика, которая ориентирована на выявление на ранней стадии рисков и угроз психического здоровья пожилых [1, С.21]. именно такая профилактика и осуществляется в организации «Московское долголетие» через специальные программы.

В основе этих программ лежит, сформировавшийся к настоящему времени, системный подход к изучению указанной проблемы, который указывает на влияние множество факторов на состояние ментального здоровья, условно подразделяемых на две группы: факторы внешнего мира и факторы внутреннего мира индивида [2, С. 98 - 99].

Традиционно считалось, что физическая активность оказывает значительное влияние на личность, так как способствовала формированию стрессоустойчивости, стабилизации эмоционального состояния, повышению самооценки, активации межличностных отношений, адаптацию к окружающему миру. В большей части обществ старость позиционируется как ухудшение физического состояния и снижение функциональных возможностей [3, С.11]. Однако, современные исследования все больше внимания уделяют психологическому и когнитивному факторам, которые способствуют повышению жизнестойкости у пожилых людей, являющейся базовым ресурсом благополучного долголетия.

Тема жизнестойкости охватывает повышение физической и умственной энергии, часто фокусируясь на практических советах по физическим упражнениям, питанию, сну и образу мышления. Такие советы также углубляются в научную концепцию жизненной энергии как ключевого показателя благополучия, связывая ее с внутренним потенциалом и благополучием. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет жизнестойкость как ключевую область «внутренних способностей», необходимых для здорового старения. Жизнестойкость расширяет поле деятельности, помогает пожилым людям вести более здоровый образ жизни и получать больше возможностей благодаря улучшению физического, психического и ментального здоровья. Вместе с тем, данный фактор способствует трансформации стресса в положительный ресурс в виде новых возможностей для личностного роста и развития [4, С.158].

В статье представлены результаты исследования, целью которого является изучение изменений в личности пожилых под влиянием активности в рамках организации «Московское долголетие». Авторы описывают взаимосвязь этих изменений с условиями осуществления активности.

Многочисленные исследования убедительно доказывают взаимосвязь между самооценкой здоровья и нарушениями здоровья [5, с.410]. Подобные выводы заставляют задуматься о необходимости своевременно анализировать свой уровень здоровья и предпринимать необходимые меры для того, чтобы его поддерживать в должном состоянии. Особенно данная необходимость актуальна для лиц пожилого возраста, так как зачастую их физическое недомогание не поддается лечению именно из-за того, что уровень ментального здоровья у них низкий.

Ментальное здоровье – это такое состояние благополучия, при наличии которого человек может вести образ жизни полноценного члена общества и одновременно реализовать себя как полноценная личность. Являясь значимой составляющей здоровья в целом, которое с точки зрения ВОЗ представляет собой социальное качество [6, с.5], ментальное здоровье оказывает большое влияние на жизнь пожилых людей, делая ее более насыщенной событийно и эмоционально.

Высокий уровень ментального здоровья позволяет положительно охарактеризовать социальное, эмоциональное и психологическое благополучие человека. Благодаря такой характеристике, пожилые люди более масштабно реализуют свой потенциал, эффективно преодолевают барьеры и управляют стрессами, выстраивают полноценную коммуникацию с другими членами общества и ощущают себя адекватными и полноценными его представителями.

Необходимость оценки уровня ментального здоровья не является самоцелью. Она нужна, чтобы выбрать правильные методы и направления улучшения здоровья, [6, с.13] и фактически выступает в качестве своеобразного маркера качества жизни. Благодаря правильно проведенной оценке и верно определенному уровню ментального здоровья, человек может выбрать поведенческую, психологическую и физическую составляющие своей жизни, которые позволят ему наполниться субъективным ощущением благополучия.

В организации «Московское долголетие» для лиц пожилого возраста создаются условия, которые позволяют сохранять осознание непрерывности своего психического и физического «Я», что, в свою очередь, стимулирует способность реализовывать свой потенциал в разных сферах жизнедеятельности: от творчества до физической активности. Вместе с тем, благодаря участию в программах, пожилые люди усиливают (а иногда и заново формируют) такое качество как настойчивость, укрепляя свое психическое благополучие [7, с.56]

Результаты. В соответствии с результатами проведенного исследования, ответы были распределены следующим образом:

№ вопроса	Варианты ответов, % / ключ анкеты, баллы					
	а	ключ	б	ключ	в	ключ
1	27,6	2	27,6	0	44,8	1
2	29,5	0	53,3	2	17,1	1
3	29,5	2	44,8	1	25,7	0
4	22,9	0	55,2	2	21,9	1
5	56,2	0	25,7	1	18,1	2
6	10,5	0	53,3	1	36,2	2
7	2,9	0	53,3	2	43,8	1
8	10,5	2	21	1	68,5	0
9	29,5	1	49,5	2	21	0
10	71,4	0	12,4	1	16,2	2
11	24,8	0	46,7	2	28,6	1
12	37,1	0	18,1	2	44,8	1

В исследовании принимали участие мужчины и женщины (80% женщин и 20% мужчин), всего – 106 человек.

Возрастные группы участвовавших в опросе респондентов определяются границами лиц моложе 55 лет и старше 86 лет. Из них самые многочисленные группы в возрасте 55-65 лет (40% от общего числа опрошенных) и 66-75 лет (35,24% от общего числа опрошенных). Группа в возрасте от 76 до 86 лет составляет 11,43%, группа в возрасте более 86 лет оставляет 3,8% и группа в возрасте менее 55 лет – 9,53%.

По результатам проведенного исследования сформировалось три группы: группа, в которой 50% и более демонстрируют достаточно высокий уровень ментального здоровья, группа, в которой 25% и более демонстрируют средний уровень ментального здоровья, группа, в которой от 20 до 24% респондентов демонстрируют уровень ментального здоровья низкий и ниже среднего.

Больше половины опрошенных демонстрируют при ответах высокий уровень физической составляющей ментального здоровья (ответы на вопросы 1, 3, 4, 6, 11, 12). Такое же количество респондентов считают физическую активность важным фактором поддержания хорошего самочувствия (ответ на вопросы 7), при том, что значительная часть из них принимает лекарства (ответ на вопрос 8).

Почти половина опрошенных демонстрируют склонность к правильному питанию (ответ на вопрос 9) и стремление к комфорту (ответ на вопрос 10), что показывает достаточный уровень психологической составляющей ментального здоровья. Проявлениями этой составляющей является возможность удовлетворения биологических и социальных потребностей, являющейся основой для эмоционально – когнитивного комфорта.

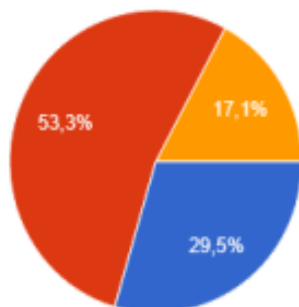
Эмпирическое исследование показывает, что поведенческая составляющая у большинства респондентов имеет достаточной высокий уровень, так как в ситуациях, которые иллюстрируют адекватность поведения, участники демонстрируют высокий уровень такого поведения (ответы на вопросы 1 – 6, 10).

Особого внимания заслуживает максимально большое количество выбранных ответов (50% и больше) с наибольшим количеством баллов (2) на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, что свидетельствует о высоком уровне ментального здоровья участников проекта «Московское долголетие».

2. Пойдете ли вы в поход в компании людей значительно моложе вас:

105 ответов

 Копировать диаграмму

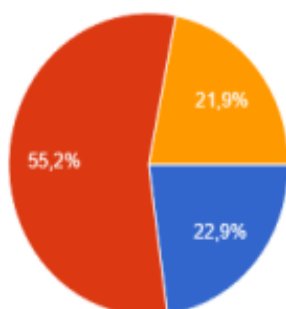


- а) нет, вы вообще не ходите в походы;
- б) да, если они вам хоть немножко симпатичны;
- в) неохотно, потому что это может быть утомительно.

4. Каково ваше мнение о турпоходах всей семьей:

105 ответов

 Копировать диаграмму

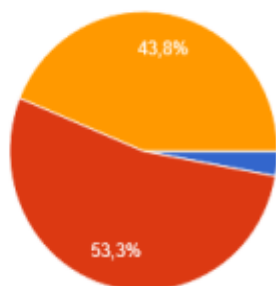


- а) вам нравится, когда это делают другие;
- б) вы бы с удовольствием к ним присоединились;
- в) нужно бы попробовать разок, как вы себя будете чувствовать в таком турпоходе.

7. Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия:

[Копировать диаграмму](#)

105 ответов

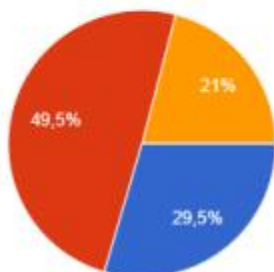


- а) нужно больше есть;
- б) необходимо много двигаться;
- в) нельзя слишком переутомляться.

9. Какое блюдо вы предпочитаете и чаще всего едите из перечисленных ниже:

[Копировать диаграмму](#)

105 ответов

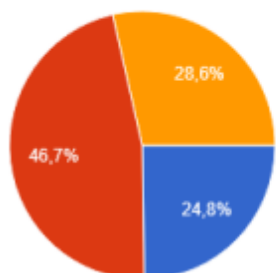


- а) гороховый суп с копченым окороком;
- б) мясо, жаренное на решетке, с овощным салатом;
- в) пирожное с кремом или со взбитыми сливками.

11. Ощущаете ли вы перемену погоды:

[Копировать диаграмму](#)

105 ответов



- а) чувствуете себя из-за этого несколько дней больным;
- б) не знаете, вы толком и не замечаете, что погода переменялась;
- в) да, если вы утомлены.

Обсуждение. Для оценки ментального здоровья была выбрана анкета «Бонкало-Полякова» (Ваш уровень здоровья (ВУЗ)). Данная анкета является авторской разработкой, предназначенной для выявления и анализа состояния ментального здоровья человека. В отличие от общих критериев психологического здоровья, таких как продуктивность, способность справляться со стрессом и реализация потенциала, данная анкета имеет специфическую структуру и вопросы, которые оценивают различные аспекты ментального состояния. Цель исследования - определить уровень здоровья. По итогам анкетирования, в соответствии с полученными баллами от 0 до 24, имеется возможность установить уровень здоровья у человека: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего или высокий.

В данном исследовании принимали участие 106 респондентов, которые не менее полугода являлись участниками программ разного уровня, предлагаемых «Московским долголетием». Исследование проводилось с помощью Yandex Forms среди постоянных участников организации «Московское долголетие», которые, в большинстве, являются пенсионерами в возрасте от 55 до 86 лет (86,67% от общего количества респондентов). Пенсионеры в возрасте более 86 лет оставляют 3,8% от общего количества респондентов, а пенсионеры в возрасте менее 55 лет – 9,53% от общего количества респондентов.

Респондентам было предложено ответить на 12 вопросов, выбрав один из трех вариантов предложенных ответов. Полученные результаты соотносились с ключом анкеты и получали определенное количество баллов. В зависимости от количества полученных баллов определялся уровень психологического здоровья: от низкого до высокого.

Ключевые аспекты данного теста ментального здоровья в целом основаны на способности справляться со стрессом, продуктивно работать и адаптироваться к жизни. В основу оценки результатов положены такие принципы, как: самореализация, продуктивность, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, социальный вклад, самопринятие, социальная адаптация.

Заключение. Проведенное исследование подтверждает связь между активностью в организации «Московское долголетие» и позитивными изменениями в психологическом здоровье пожилых. Эмпирическое исследование помогло уточнить причинно-следственные связи между улучшением психического здоровья пожилых людей и реализацией ими когнитивных функций в рамках деятельности организации «Московское долголетие».

Программы изменения поведения, которые предлагает организация «Московское долголетие», стимулируют здоровые действия для улучшения результатов в области здоровья. Они направлены на практическое оздоровление: советы по повышению энергии, такие как активный образ жизни, соблюдение правил гигиены сна, здоровое питание и осознанность. Также программы объясняют, как стимулы и технологии могут повысить физическую активность и способствовать принятию более правильных решений в отношении здоровья. Включены в такие программы и научные исследования, определяющие жизнестойкость как меру умственной и физической энергии, отличную от общего состояния здоровья, и ее роль в сохранении благополучия и процветании.

Старение и внутренние возможности (исследования жизнестойкости как основополагающего элемента здорового старения, включающего метаболическое и иммунное здоровье) показали, что речь идет о контенте, посвященном образу жизни и о концепции человеческой жизненной силы (жизнестойкости и жизненной энергии).

Именно вышеуказанной спецификой программ, по нашему мнению, объясняется тот факт, что почти три четверти респондентов обладают уровнем ментального здоровья от среднего до высокого, набрав по результатам своих ответов количество баллов от 10 до 24. Полученные результаты показывают, что в проекте «Московское долголетие» организаторами реализуются такие направления работы, которые позволяют лицам пожилого возраста повысить уровень поведенческой, психологической и физической составляющей ментального здоровья. Благодаря такой практике, происходит проекция реальности здоровья в самосознание личности, что формирует для нее новое психофизическое пространство, в котором пожилые люди могут полноценно функционировать и максимально реализовывать свои возможности с учетом динамики современного мира [8, с.241]

Список источников:

1. Резникова, Т. Н. Эмоциональные риски у пожилых лиц с умеренными когнитивными нарушениями / Т. Н. Резникова, Н. А. Селиверстова, И. В. Чихачев // Психическое здоровье. – 2022. – Т. 17, № 9. – С. 20-28.
2. Резникова, Т.Н., Чихачёв, И.В., Аббасова, С.Э., Селиверстова, Н.А. (2024). Психологические факторы здоровья у молодых и пожилых лиц. Клиническая и специальная психологи. №13 (4). 96–118.
3. Подольский, А.И., Ермолаева, М.В., Шоркина, Н.А. Пожилой человек как субъект изучения, поддержки и общения: моногр.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2022. — 175 с.
4. Макарова, Е. А. Жизнестойкость и ее связь с концептами, характеризующими поведение личности в опасных и нестабильных ситуациях / Е. А. Макарова, А. Ю. Зинин // Традиции и инновации в психологии и социальной работе: семья и личность : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Карачаевск, 10–12 октября 2024 года. – Карачаевск: Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, 2024. – С. 156-162.
5. Сидоренков Ф.В., Кочубей А.В., Кочубей В.В., Вейс Е.Э. самооценка здоровья и аспектов, связанных со здоровьем, у лиц пожилого и старческого возраста (обзор литературы) // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2023 г. № 2. С. 408 – 426.
6. Полякова, О. Б. Здоровье: дайджест [Электронный ресурс] / О. Б. Полякова, Т. И. Бонкало. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 51 с.
7. Макарова, Е. А., Зинин А.Ю. Концепция настойчивости как диспозиционная тенденция и предиктор успешности в достижении цели / Е. А. Макарова, А. Ю. Зинин // Национальное здоровье. – 2025. – № 3. – С. 56-64.
8. Гинзбург И. А. Внутренняя картина здоровья как конструкт социокультурной детерминации // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. №18. С. 241 – 245.

References

- 1.Reznikova, T. N. Emotional risks in the elderly with moderate cognitive impairment / T. N. Reznikova, N. A. Seliverstova, I. V. Chikhachev // Mental health. – 2022. – Vol. 17, No. 9. – pp. 20-28.
- 2.Reznikova, T.N., Chikhachev, I.V., Abbasova, S.E., Seliverstova, N.A. (2024). Psychological health factors in young and elderly people. Clinical and Special psychologists. No. 13 (4). 96-118.
- 3.Podolsky, A.I., Ermolaeva, M.V., Shorkina, N.A. An elderly person as a subject of study, support and communication: monograph.; National. research. University of Higher School of Economics. Moscow: Publishing House of the Higher School of Economics, 2022. 175 p.

4. Makarova, E. A. *Resilience and its connection with concepts characterizing personality behavior in dangerous and unstable situations* / E. A. Makarova, A. Y. Zinin // *Traditions and innovations in psychology and social work: family and personality : proceedings of the VII All-Russian Scientific and Practical Conference, Karachayevsk, October 10-12, 2024. Karachayevsk: Karachay-Cherkess State University named after U.D. Aliyev, 2024. pp. 156-162.*
5. Sidorenkov F.V., Kochubey A.V., Kochubey V.V., Veis E.E. *Self-assessment of health and health-related aspects in elderly and senile people (literature review)* // *Modern problems of healthcare and medical statistics. 2023, No. 2. pp. 408-426.*
6. Polyakova, O. B. *Health: digest [Electronic resource]* / O. B. Polyakova, T. I. Bonkalo. – *The electron. text data. – M.: GBU "NII OZMM DZM", 2023. – 51 p.*
7. Makarova, E. A., Zinin, A.Y. *The concept of perseverance as a dispositional tendency and a predictor of success in achieving goals* / E. A. Makarova, A. Y. Zinin // *National Health. 2025. No. 3. pp. 56-64.*
8. Ginzburg I. A. *The internal picture of health as a construct of socio-cultural determination* // *Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application. 2011. No. 18. pp. 241-245.*