

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

[Н. В. Тихонова, Е. А. Добрецова, Ж. Е. Турчина, В. М. Ильюшенко, Н. Г. Астанина](#)

*ГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф.
В. Ф. Войно-Ясенецкого» Минздрава России (г. Красноярск)*

Для поддержания активного долголетия важно учитывать его социально-медицинские и психологические аспекты. Целью данной работы явилась разработка практических рекомендаций по формированию активного долголетия на основе оценки медико-социальных и психологических параметров лиц пожилого возраста. В ходе проведения исследования было получено, что использование соматотипирования по индексу W. L. Rees — H. Eysenck и определение коэффициента скорости старения по методу Б. Б. Горелкина, А.Г. Пинхасова позволяет более дифференцировано подойти к проведению медико-социально-психологических реабилитационных программ с пожилыми пациентами для достижения их активного долголетия.

Ключевые слова: активное долголетие, качество жизни, психические состояния, пожилые люди, соматотипирование, коэффициент скорости старения.

Тихонова Наталья Владимировна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом социальной работы ГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого», рабочий телефон: 8 (391) 220-13-96, e-mail: nvt24@mail.ru

Добрецова Елена Александровна — кандидат медицинских наук, старший преподаватель кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом социальной работы ГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого», рабочий телефон: 8 (391) 220-13-96, e-mail: eldobretsova@gmail.com

Турчина Жанна Евгеньевна — кандидат медицинских наук, доцент заведующий кафедрой сестринского дела и клинического ухода ГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет имени проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого», рабочий телефон: 8 (391) 262-02-56, e-mail: turchina-09@mail.ru

Ильюшенко Вадим Михайлович — студент отделения подготовки по направлению «Социальная работа» ГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого», e-mail: 1993vadim@mail.ru

Астанина Наталья Геннадьевна — студент отделения подготовки по направлению

Введение. Реальность сегодняшнего дня — увеличение доли пожилых людей в демографическом составе как в России, так и в мире. Изменение социального статуса человека в старости, возникновение затруднений в социально-бытовой, психологической адаптации к новым условиям требует необходимости выработки особых подходов, форм и методов медико-социальной работы с пожилыми людьми.

Пожилым возрастом представляет собой период индивидуального развития человека, который характеризуется процессом постепенной инволюции организма человека, снижением его адаптивных возможностей, скорость которых определяет уровень физического здоровья и качества жизни (КЖ) в пожилом и старческом возрасте [1]. В этом аспекте представляет большой интерес изучение общей конституции человека, как интегральной характеристики организма, и выявление взаимосвязей частных конституций (соматотип, биоимпедансометрическая, дерматоглифическая и т. д.), ассоциированность которых предопределяет существование того или иного конституционального типа. Соматический статус человека во многом предопределяет его функциональные возможности и наиболее интегрально обобщает разноплановые свойства конституции.

Цель исследования: разработка практических рекомендаций по формированию активного долголетия на основе оценки медико-социальных и психологических параметров лиц пожилого возраста.

Нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести диагностику КЖ пожилых людей.
2. Провести диагностику психических состояний пожилых граждан (по методике «Самооценка психических состояний Айзенка»).
3. Оценить общий уровень КЖ пожилых людей.
4. Оценить анатомо-физиологические параметры и биологический возраст лиц пожилого возраста.
5. Разработать практические рекомендации для специалистов геронтологических центров.

Материалы и методы. Для исследования были использованы методики:

- тест «Самооценка психических состояний» Айзенка из 40 вопросов (4 блока по 10 вопросов);
- методика «Субъективное ощущение одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона (20 утверждений);
- соматотипирование по индексу W. L. Rees — H. Eysenck [2];
- коэффициент скорости старения (КСС) по методу Б. Б. Горелкина, А. Г. Пинхасова [3].

База проведения исследования: Краевой геронтологический центр «Уют».

Результаты исследования. В исследовании приняли участие лица пожилого возраста, получавшие санаторно-курортное лечение в геронтологическом центре «Уют». Всего обследовано 109 человек. Средний возраст обследованных составил $66,7 \pm 0,54$ года. Все они неработающие пенсионеры, дееспособные и не утратившие навыков

самообслуживания. Проведено антропометрическое и биоимпедансометрическое обследования. Определены: длина и масса тела, обхватные размеры, дистальные диаметры плеч, таза и грудной клетки, компонентный состав тела и индекс массы тела (ИМТ). По итогам диагностических мероприятий проведена комплексная оценка данных.

Анализ проведенного обследования показал, что лица астенического соматотипа выявлены в большем проценте случаев (58,14 %), чем представители нормостенического (39,53 %) и пикнического (2,33 %) соматотипов. ИМТ пожилых людей астенического соматотипа представлен следующим образом: в 68,00 % случаев регистрировался избыточный вес и ожирение, 32,00 % пожилых имели нормальную массу тела. Пожилые люди нормостенического соматотипа в 94,12 % случаев имели избыточный вес и ожирение, нормальную массу тела — 5,88 %. Лица пожилого возраста пикнического соматотипа в 100 % случаев имели ожирение III степени. С дефицитом массы тела лиц пожилого возраста в выборке не встречалось.

Определение КСС позволило установить неравномерность распределения показателя у пожилых в зависимости от соматотипа (см. рис.). У представителей пикнического соматотипа КСС был самым высоким ($1,40 \pm 0,06$), КСС у лиц нормостенического типа телосложения был равен $1,01 \pm 0,05$, у лиц астенического соматотипа скорость старения была самой низкой ($0,81 \pm 0,03$).



КСС пожилых в зависимости от соматотипа: $p < 0,05$ — достоверность различий показателя КСС

Таблица 1

Распределение КСС у пожилых с учётом типа рисунка пальцевых дерматоглифов (%)

КСС	Тип узора, %		
	A	L	Ws
Замедленный	75,00	59,52	57,58
Норма	16,67	16,67	18,18
Ускоренный	8,33	23,81	24,24

По результатам исследования было выявлено, что большинство обследуемых лиц

пожилого возраста относились к представителям астенического типа телосложения (58,14 %), пожилые люди пикнического типа телосложения встречались всего в 2,33 % случаев. У всех обследованных лиц различных соматотипов при оценке ИМТ более чем в половине случаев регистрировался избыточный вес и ожирение. При оценке дерматоглифических признаков пальцев кистей рук в группах обследованных пожилых людей выявлено наличие всех основных узорных типов с преобладанием петлевых узоров. Представители пожилого возраста астенического соматотипа имели наименьший КСС, достоверно отражающий замедленный темп старения. Низкие показатели КСС имели пожилые люди, у которых по результатам дерматоглифического обследования регистрировались дуговые узоры.

Таблица 2

Распределение среднегрупповых оценок КЖ по сферам

Сферы и ВОЗ КЖ-100	Средние групповые оценки	Оценка по шкале
Физическая сфера	8,1	Плохо
Психологическая сфера	13,7	Средне
Уровень независимости	14,2	Хорошо
Социальные отношения	13,3	Средне
Окружающая среда	14,6	Хорошо
Духовная сфера	14,1	Хорошо

Все участники опроса обозначили довольно высокую важность КЖ и здоровья.

Таблица 3

«Самооценка психических состояний», методика Айзенка

Самооценка психических состояний	Среднегрупповая оценка	Уровень
Тревожность	9,28	Средний
Фрустрированность	8,72	Средний
Агрессивность	7,14	Низкий
Ригидность	9,28	Средний

Из представленной табл. 3 видно, что большинство респондентов имеют низкий уровень агрессивности и фрустрированности.

Кроме того, выявлена наиболее выраженная прямая связь между КЖ и показателем духовной сферы (личные верования и убеждения, которые придают его существованию смысл, ценность и перспективу).

Если сравнить полученные по методике данные с критерием анкеты «ВОЗ КЖ-100», то мы заметим, что они совпадают, т. е. средний уровень психологической составляющей КЖ логически подтверждён довольно низкими показателями фрустрированности и агрессивности.

Ригидность и тревожность пожилых людей напрямую связаны с переживанием субъективного ощущения одиночества, агрессивность же наоборот не имеет связи с этим ощущением. Кроме того у пожилых, проживающих с кем-либо из близких, существует прямая зависимость фрустрации с ощущением одиночества.

Результаты данного исследования легли в основу разработки индивидуальной программы медико-социальной психологической реабилитации пожилых пациентов геронтологического центра, что позволит повысить эффективность проводимых реабилитационных мероприятий с пожилыми людьми.

Список литературы

1. Свищева Е. Е. Психосоциальная геронтология и методы психосоциальной помощи лицам пожилого и старческого возраста / Е. Е. Свищева // Программа и планы семинарских занятий для студентов специальности 350500 «Социальная работа». — Курган : Изд-во Курганского государственного университета, 2004. — 13 с.
2. Rees W. L. A factorial study of some morphological and psychological aspects of human constitution / W. L. Rees, H. Eysenck // J. Mental Sci. — 1945. — Vol. 91, N 386. — P. 8-21.
3. Патент № 2387374 РФ. Способ определения биологического возраста человека и скорости старения / Горелкин А. Г., Пинхасов Б. Б. — Бюл. № 12 от 27.04.2010.
4. Краснова О. В. Социальная психология старости : учебное пособие / О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. — М. : Академия, 2008. — 288 с.
5. Максимова С. Г. Социально-психологические проблемы в геронтологии / С. Г. Максимова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2006. — 223 с.
6. Состав тела человека : история изучения и новые технологии определения / В. Г. Николаев [и др.] // Сиб. мед. обозрение. — 2011. — № 4 (70). — С. 3-7.
7. Олейник Е. А. Соматический статус и дерматоглифическая конституция у спортсменов, занимающихся аэробикой / Е. А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 4 (98). — С. 109-113.
8. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Под ред. Д. Я. Райгородского. — Самара : Изд-во «Бахрах-М», 2001. — С. 141.
9. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. — Самара : Издательский Дом «Бахрах-М», 2005. — 672 с.

SOCIAL, PSYCHOLOGICAL AND MEDICAL ASPECTS OF ACTIVE LONGEVITY

[N. V. Tikhonova, E. A. Dobretsova, J. E. Turchina, V. M. Ilyushenko, N. G. Astanina](#)

SBEI HPE «Krasnoyarsk State Medical University n. a. professor V. F. Voyno-Yasenetsky of Ministry of Health» (Krasnoyarsk)

For maintenance of active longevity it is important to consider its social, medical and psychological aspects. The research objective was development of practical references on formation of active longevity on the basis of assessment of medico-social and psychological parameters of elderly people. During research it was concluded that the usage of somatotyping on W. L. Rees — H. Eysenck index and determination of coefficient of aging rate on B. B. Gorelkin's method, A.G. Pinkhasova allows applying more differentiated approach to performing medical, social and psychological rehabilitational programs with elderly patients for achievement their active longevity.

Keywords: active longevity, life quality, mental states, elderly people, somatotyping, coefficient of rate of aging.

About authors:

Tikhonova Natalya Vladimirovna — candidate of medical science, assistant professor of public health and health care chair with course of social work at SBEI HPE «Krasnoyarsk State Medical University n. a. professor V. F. Voyno-Yasenetsky of Ministry of Health», office phone: 8 (391) 220-13-96, e-mail: nvt24@mail.ru

Dobretsova Elena Aleksandrovna — candidate of medical science, senior teacher of public health and health care chair with course of social work at SBEI HPE «Krasnoyarsk State Medical University n. a. professor V. F. Voyno-Yasenetsky of Ministry of Health», contact phone: 8 (391) 220-13-96, e-mail: edobretsova@rambler.ru

Turchina Jeanne Evgenyevna — candidate of medical science, assistant professor, head of nurse business and clinical care chair at SBEI HPE «Krasnoyarsk State Medical University n. a. professor V. F. Voyno-Yasenetsky», office phone: 8 (391) 262-02-56, e-mail: turchina-09@mail.ru

Ilyushenko Vadim Mikhaylovich — student of training department in «social work» course at SBEI HPE «Krasnoyarsk State Medical University n. a. professor V. F. Voyno-Yasenetsky of Ministry of Health», e-mail: 1993vadim@mail.ru

Astanina Natalya Gennadyevna — student of training department in «social work» course at SBEI HPE «Krasnoyarsk State Medical University n. a. professor V. F. Voyno-Yasenetsky of Ministry of Health», e-mail: asnataliya@mail.ru

List of the Literature:

1. Svishcheva E. E. Psychosocial gerontology and methods of psychosocial care to persons of advanced and senile age / E. E. Svishcheva // Program and plans of seminar occupations for students of specialty 350500 «Social work». — Kurgan: Publishing house of Kurgan state

- university, 2004. — 13 P.
2. Rees W. L. A factorial study of some morphological and psychological aspects of human constitution/W. L. Rees, H. Eysenck//J. Mental Sci. — 1945. — Vol. 91, N 386. — P. 8-21.
 3. Patent N 2387374 Russian Federation. Method of definition of human biological age and rate ageing / Gorelkin A. G., Pinkhasov B. B. — Bulletin N 12 on 27.04.2010.
 4. Krasnova O. V. Social psychology of an old age: guidance / O. V. Krasnova, A. G. Liders. — M.: Academy, 2008. — 288 P.
 5. Maximova S. G. Social and psychological problems in gerontology / S. G. Maximova. — Barnaul: Publishing house of Altay University, 2006. — 223 P.
 6. Structure of human somatotype: history of studying and new technologies of definition / V. G. Nikolayev [et al.] // Sib. medical review. — 2011. — N 4 (70). — P. 3-7.
 7. Oleynik E. A. Somatic status and dermatoglyphic constitution at the sportswomen who go in for aerobics / E. A. Oleynik // Scientific notes of university n.a. P. F. Lesgaft. — 2013. — N 4 (98). — P. 109-113.
 8. Practical psychodiagnosis. Techniques and tests: guidance / Under the editorship of D. Y. Raygorodsky. — Samara: Publishing house of «Bakhrakh-M», 2001. — P. 141.
 9. Raygorodsky D. Y. Practical psychodiagnosis. Techniques and tests: guidance. — Samara: Bakhrakh-M publishing House, 2005. — 672 P.