



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 7 / 2025, Vol. 8, Iss. 7 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 159.9.07

<sup>1</sup>Холина О.А.,

<sup>1</sup>Пичуев Ю.Л.,

<sup>1</sup> Таганрогский институт управления и экономики

## Исследование изменений уровня психологического здоровья пожилых людей при участии в деятельности организации «Московское долголетие»

**Аннотация:** традиционно считалось, что активная деятельность оказывает существенное влияние на личность человека (стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, самооценку, межличностные отношения, адаптацию к окружающей среде). В данной статье авторы делают обзор исследования, направленных на изучение изменений личности пожилого возраста под влиянием деятельностной составляющей в рамках организации «Московское долголетие». Вместе с тем, описывается связь данных психологических изменений (ментального здоровья) лиц пожилого возраста с теми условиями, в которых они осуществляют данную деятельность. Авторами было проведено исследование, подтверждающее связь между деятельностью в организации «Московское долголетие» и позитивными психологическими изменениями пожилых людей в области ментального здоровья. Кроме того, проведенное авторами эмпирическое исследование помогло прояснить причинно-следственные связи между улучшениями ментального здоровья пожилых и реализацией ими когнитивных функций в рамках деятельности организации «Московское долголетие». Когнитивная деятельность в определенной степени формирует личность, но на нее также воздействуют окружающая среда и лично-смысловая ориентация человека. Эти факторы также оказывают значительное влияние на ментальное здоровье личности и его характеристику. Личность взаимодействует с факторами окружающей среды, которые являются соответствующими предикторами психологических изменений и последствий.

**Ключевые слова:** ментальное здоровье, пожилые люди «Московское долголетие», стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, самооценка, межличностные отношения, адаптация к окружающей среде

**Для цитирования:** Холина О.А., Пичуев Ю.Л. Исследование изменений уровня психологического здоровья пожилых людей при участии в деятельности организации «Московское долголетие» // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 7. С. 274 – 281.

Поступила в редакцию: 24 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 21 августа 2025 г.; Принята к публикации: 17 октября 2025 г.

<sup>1</sup>Kholina O.A.,

<sup>1</sup>Pichuev Yu.L.,

<sup>1</sup> Taganrog Institute of Management and Economics

## Research of changes in the level of psychological health of the elderly when participating in the activities of the Moscow Longevity organization

**Abstract:** traditionally, it was believed that active activity has a significant impact on a person's personality (stress tolerance, emotional state, self-esteem, interpersonal relationships, adaptation to the environment). In this article, the authors review a study aimed at studying changes in the personality of the elderly under the influence of an activity component within the framework of the Moscow Longevity organization. At the same time, the relationship of these psychological changes (mental health) of elderly people with the conditions in which they carry out this activity is described. The authors conducted a study confirming the link between activities in the Moscow Lon-

gevity organization and positive psychological changes in the mental health of older people. In addition, the empirical study conducted by the authors helped clarify the cause-and-effect relationships between improvements in the mental health of the elderly and their realization of cognitive functions within the framework of the activities of the Moscow Longevity organization. Cognitive activity shapes a person to a certain extent, but it is also influenced by the environment and a person's personal semantic orientation. These factors also have a significant impact on the mental health of a person and his characteristics. Personality interacts with environmental factors that are relevant predictors of psychological changes and consequences.

**Keywords:** mental health, elderly people «Moscow longevity», stress tolerance, emotional state, self-esteem, interpersonal relationships, adaptation to the environment

**For citation:** Kholina O.A., Pichuev Yu.L. Research of changes in the level of psychological health of the elderly when participating in the activities of the Moscow Longevity organization. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (7). P. 274 – 281.

The article was submitted: June 24, 2025; Approved after reviewing: August 21, 2025; Accepted for publication: October 17, 2025

## Введение

В современной психологической науке многими учеными убедительно доказана взаимосвязь между активностью человека и его психическим здоровьем [1, с. 89], которая лежит в основе концепции о взаимосвязи жизненного опыта и личностного роста [2, с. 199]. При этом под активностью понимается деятельность в широком смысле этого слова: от физической до интеллектуальной. Не случайно у специалистов существует формулировка «интеллектуальная сохранность/полноценность», которая означает адекватное восприятие человеком себя в окружающем мире и наличие целостного запаса знаний.

Организация «Московское долголетие» ориентирована на создание условий для лиц пожилого возраста, которые позволяют сохранять и развивать когнитивно-эмоциональную и временную компетентность. На основании данных компетентностей ментальное здоровье пожилых людей значительно улучшается, что можно констатировать на основании результатов проведенного исследования.

Проведенное эмпирическое исследование дает возможность охарактеризовать положительные изменения в уровне психологического здоровья пожилых людей при участии в деятельности организации «Московское долголетие».

## Материалы и методы исследований

В нашем исследовании принимали участие 105 респондентов, которые не менее полугода являлись участниками программ разного уровня, предлагаемыми «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. Баллы подсчитывались по шкале «Психологическое здоровье» [3, с. 46-47], в соответствии с которой за каждый выбор в паре суждений присваивался либо +1 балл, либо -1 балл. Мы изучали уровень психологического здоровья, используя базовую установку, в соответствии с которой психологическое здоровье позволяет человеку жить в мире с самим собой, реализовывать свои возможности, быть уверенным и настроенным на достижение целей, уметь контролировать себя.

Ключевые аспекты теста психического здоровья включают в себя пять элементов и позволяют оценить уровень стрессоустойчивости, эмоционального состояния, самооценки, межличностных отношений и адаптации к окружающей среде.

## Результаты и обсуждения

Стрессоустойчивость в современной психологической науке понимается, преимущественно, как способность человека сохранять стабильное эмоциональное состояние вне зависимости от внешних факторов. Вместе с тем, нельзя не отметить, что существует достаточно большой спектр содержательных характеристик данной definicции: от понимания ее в качестве надситуативной активности и до позиционирования ее в качестве жизнеустойчивости [4, с. 82-82]. Для нашего исследования актуально типичное понимания стрессоустойчивости, так как деятельность организации «Московское долголетие» направлена на то, чтобы помочь представителям пожилого поколения поддерживать стабильное эмоциональное состояние и не подвергаться негативному воздействию внешних обстоятельств, что, в свою очередь, должно привести к сохранению собственной личности.

Нельзя не отметить, что стрессоустойчивость включает в себя несколько составляющих: интеллектуальной, психофизиологический, мотивационный, эмоциональный, волевой, информационный и мотивационный [5, с. 144]. Однако в рамках исследуемой проблемы наибольшей актуальностью обладает понимание структуры стрессоустойчивости в аксилогическом основании субъект-объектного формирования стрессоустойчивости. Именно в рамках данного подхода мы можем анализировать стрессоустойчивость как элемент адаптации человека в ценностной системе [6, с. 35], что является базовой мотивацией вовлечения пожилых в деятельность организации «Московское долголетие».

Уровень эмоционального состояния показывает переживание человека по отношению к самому себе, к другим людям, к окружающему миру, влияющее на его деятельность, поведение, поступки. Вместе с тем, оно определяется активностью, самочувствием и настроением человека, и оказывает непосредственное влияние на психическое здоровье человека [7, с. 351].

Для нашего исследования подобное позиционирование является особенно важным, так как дает возможность соотнести эмоциональное состояние с уровнем стрессоустойчивости. Данное соотношение ярко проявляется в результатах проведенного исследования и определяется достаточной стрессоустойчивостью (более 60% респондентов) и таким же уровнем эмоционального состояния (уровень выше среднего у более, чем 60% респондентов).

Вместе с тем, нельзя не отметить, что подобная характеристика возможна именно благодаря вовлеченности респондентов в деятельность организации «Московское долголетие», так как уровень эмоционального состояния зависит от активации и тонуса, двойственности («камбивалентности»), широты спектра переживаний, доминирующей эмоции и интенсивность [8, с. 174]. Именно такие условия создаются специалистами данной организации для пенсионеров и именно на поддержание высокого уровня позитивного эмоционального состояния нацелена, в конечном итоге, их деятельность.

Самооценка отражает субъективное кумулятивное восприятие людьми своего здоровья и является доказанным независимым и сильным предиктором заболеваемости, смертности и многофакторным маркером качества жизни [9, 10 wong]. Самооценка здоровья у пожилых и лиц старческого возраста схожа с клинической оценкой врачей и является сильным индикатором общего состояния здоровья, заболеваемости, физического функци-

нирования, использования медицинских услуг и смертности [11, с. 408]. Вместе с тем, она применяется для измерения у пожилых людей целого ряда проявлений, в том числе – психического здоровья.

Применительно к данному научному исследованию можно утверждать, что достаточно высокий уровень самооценки, которую демонстрирует большинство респондентов (более 80% опрошенных), отражает уровень психического здоровье намного выше среднего, что обусловлено высоким уровнем активности [12, с. 584], путем участия пенсионеров в пешем лектории, скандинавской борьбе, спортивных играх, пении, спецпроекте по медицинской реабилитации и гимнастике «И Дзын Дзынь» (канон изменения сухожилий).

Уровень межличностных отношений, которые складываются между личностями с их психологическими и индивидуальными особенностями характера и личными качествами [13], связан с субъективно переживаемыми взаимосвязями и взаимовлияниями людей [14, с. 239]. Такие взаимосвязи с взаимовлияниями определяют специфику уровней межличностных отношений: перцептивного, интерактивного и уровня взаимного притяжения / отталкивания. Вместе с тем, особенность межличностных отношений пожилых, которая заключается в наличии трех видов межличностных потребностей – включения, контроля и аффекта [15, с. 58] – отсутствующих в комплексе в других возрастных группах, позволяет сделать вывод о том, что пожилые люди в максимальной степени стремятся чувствовать себя компетентными личностями, одновременно сохраняя контроль над процессом принятия решения. Формирование подобных характеристик является частью программ организации «Московское долголетие», которые ориентированы на предоставление участникам профессиональных целостных знаний, например, в области информационных технологий и ландшафтного дизайна. За счет включения пенсионеров в такие программы межличностные отношения пожилых выходят на более эффективный уровень, на котором они воспринимаются в качестве полноценных участников социума.

Наконец, уровень адаптации к окружающей среде позволяет сделать вывод о том, с какими проблемами сталкиваются пенсионеры в своей жизни. Чаще всего, это проблемы психологического характера, которые тесно связаны с отношениями в семье, феноменом одиночества, уровнем самореализации и востребованности пожилого человека [16]. На решение данных проблем, в первую очередь, и направлен проект «Московское долголетие», в рамках которого минимизируется уровень одиночества, повышается уровень само-

реализации и востребованности и, как следствие, значительно налаживаются отношения в семье. Результаты проведенного исследования подтверждают этот вывод, так как большинство опрошен-

ных (более 70%) дают стабильно положительные ответы по поводу своей сконцентрированности на делах, своей полноценности, уверенности в своих силах и высоком уровне коммуникативности.

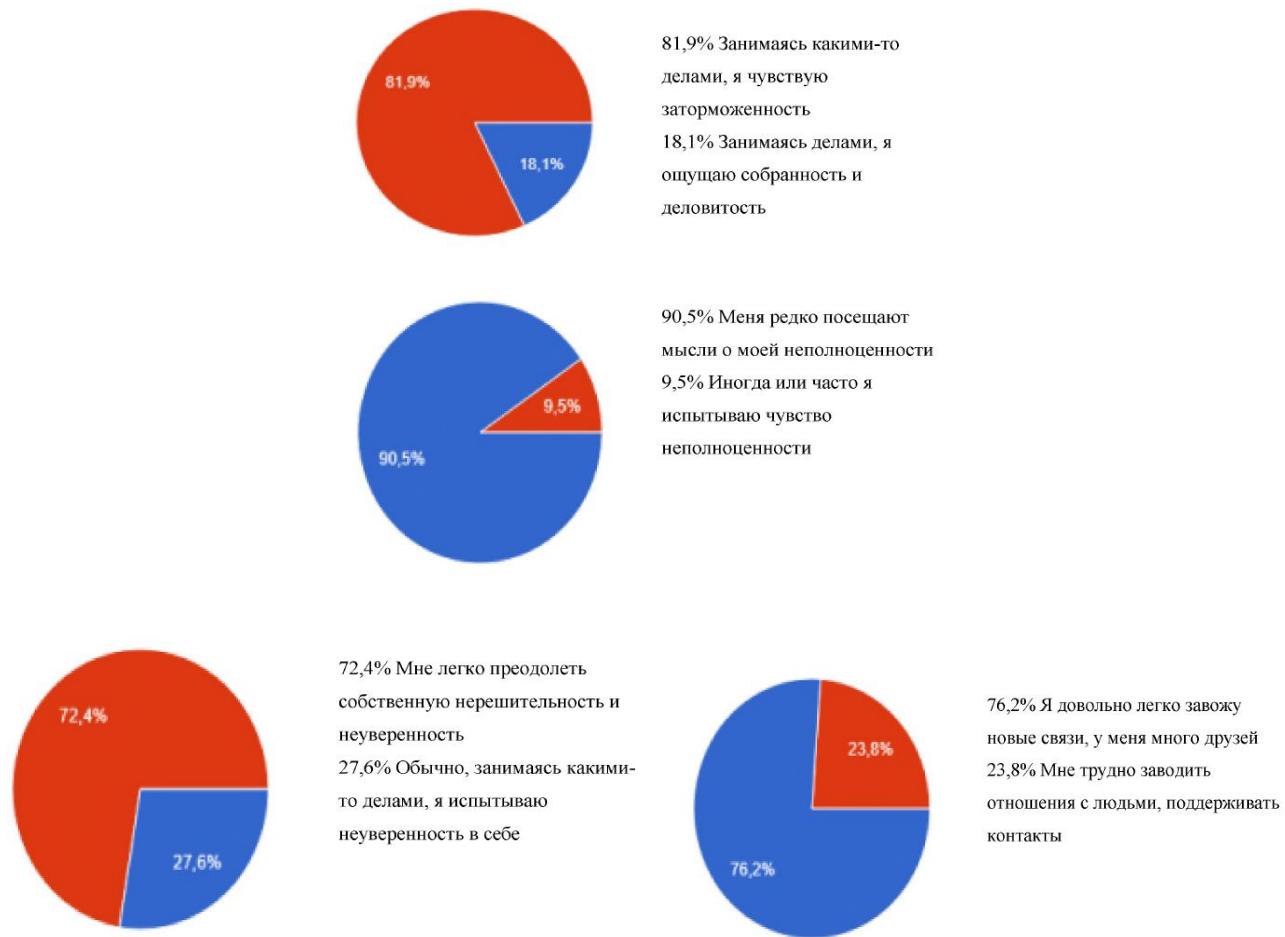


Рис. 1. Ответы на Вопросы 7-10.  
Fig. 1. Answers to Questions 7-10.

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 четыре группы: группа, в которой

около 90% респондентов выбрали в парах суждений первый ответ; группа, в которой от 80% до 89% респондентов выбрали в парах суждений первый ответ; группа, в которой от 70% до 79% респондентов выбрали в парах суждений первый ответ и группа (самая малочисленная), в которой от 60% до 69% респондентов выбрали в парах суждений первый ответ.

Самое большое количество респондентов выбрало второй ответ в 24 паре суждений, что является естественным для респондентов данной возрастной категории.

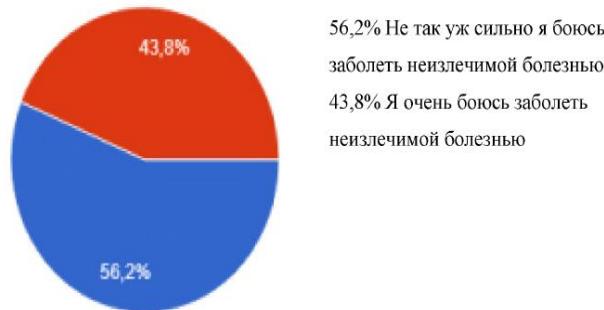


Рис. 2. Ответы на Вопрос 24.  
Fig. 2. Answers to Question 24.

От 30 до 40% респондентов выбрали второй вариант ответа при ответе на пары суждений 13,16, 17, 19, 22 и 27 (Рис. 2-7).

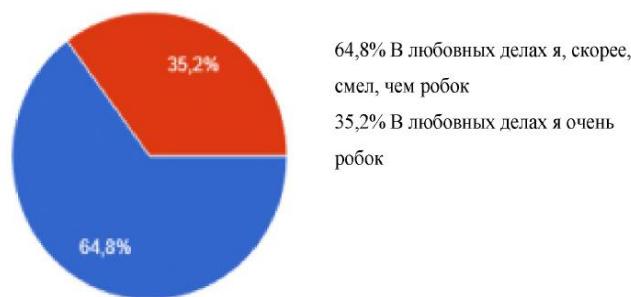


Рис. 3. Ответы на Вопрос 13.  
Fig. 3. Answers to Question 13.

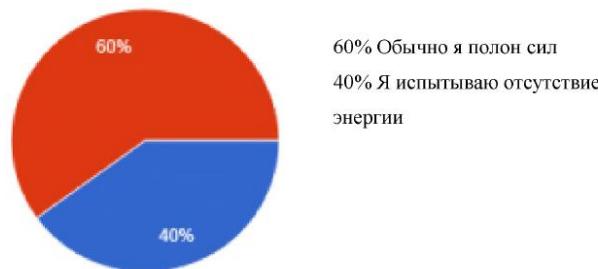


Рис. 4. Ответы на Вопрос 16.  
Fig. 4. Answers to Question 16.

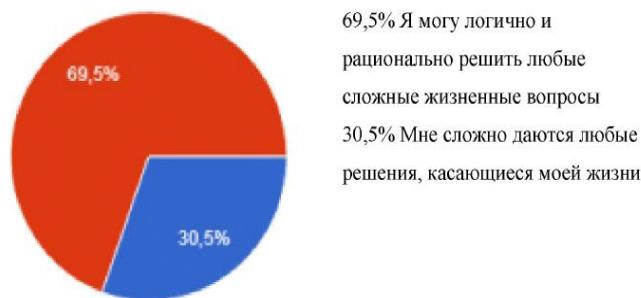


Рис. 5. Ответы на Вопрос 17.  
Fig. 5. Answers to Question 17.

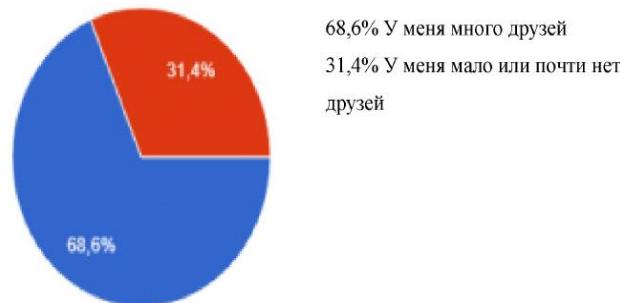


Рис. 6. Ответы на Вопрос 19.  
Fig. 6. Answers to Question 19.

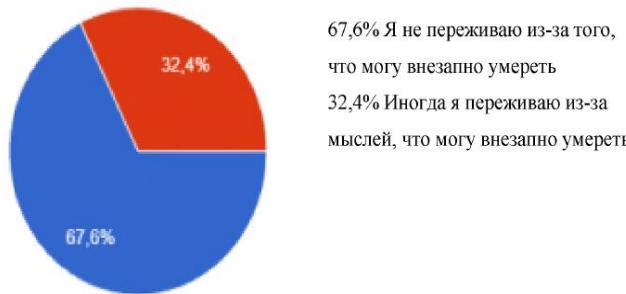


Рис. 7. Ответы на Вопрос 22.  
Fig. 7. Answers to Question 22.

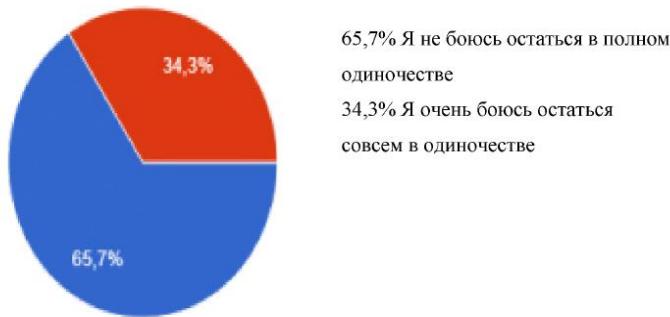


Рис. 8. Ответы на Вопрос 27.  
Fig. 8. Answers to Question 27.

Менее 10% опрошенных выбрали второй ответ в парах суждений 1,5,8,15,25,28, 30 – 35,38,41 и 43. От 11 до 20% опрошенных выбрали второй ответ в парах суждений 3,4,6,7,11,12,18,20,23,29,36,37,40,42,46. От 21 до 30% опрошенных выбрали второй ответ в парах суждений 2,9,10,14,21,26,39,44,45.

#### Выводы

В связи с тем, что результаты опроса носят комплексный характер и позволяют определить уровень психического здоровья / незддоровья респондентов, то по результатам исследования можно сделать следующие выводы.

Исследование показало, что большинство респондентов обладают высоким уровнем психологического здоровья. Была обнаружена связь между активным участием в деятельности организации «Московское долголетие» и высоким уровнем психического здоровья, однако, не была проведена корреляция между конкретными видами участия в данной организации и отдельными уровнями самооценки, эмоционального состояния, уровня стрессоустойчивости, межличностных отношений и адаптаций к окружающей среде.

### Список источников

1. Аксенова Е.И., Камынина Н.Н., Турzin П.С. Анализ взаимосвязи физического и психического здоровья населения за рубежом: обзор // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2024. № 2. С. 87 – 112.
2. Макарова Е.А., Зинин А.Ю. Саморазвитие и самоидентификация личности в современном мире // Сопровождение саморазвития личности в пространстве семьи и образовательной организации: Материалы Международной научно-практической конференции к 90-летию со дня рождения доктора педагогических наук, профессора Куликовой Лидии Николаевны. Хабаровск, 2025. С. 197 – 203.
3. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Психологическое здоровье: дайджест / Электрон. текстовые дан. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. 54 с.
4. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Полилингвальность и транскультурные практики. 2010. № 2. С. 82 – 87.
5. Самвелян Ф.Г., Кора Н.А. Стрессоустойчивость личности как психологический феномен // StudNet. 2020. № 3. С. 141 – 146.
6. Анохина С.А., Анохин А.М. Стрессоустойчивость как компонент адаптации в ценностной системе личности // Вестник ЮУрГПУ. 2014. № 1. С. 35 – 43.
7. Маслова Т.М., Покацкая А.В. Соотношение психоэмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости личности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. № 2 (31). С. 351 – 352.
8. Бутузова Ю.А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности // Омский научный вестник. 2011. № 5 (101). С. 173 – 175.
9. Martins-Silva T, Hirschmann R, Bortolotto C., et al. Health self-perception and morbidities, and their relation with rural work in southern Brazil. *Rural Remote Health*. 2020. № 20 (1). P. 5424.
10. Wang C., Pu R., Li Z., et al. Subjective health and quality of life among elderly people living with chronic multimorbidity and difficulty in activities of daily living in rural South Africa // *Clin Interv Aging*. 2019. № 14. P. 1285 – 1296.
11. 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. № 2. С. 408 – 426.
12. Oliveira B.L.C.A., Lima S., Costa A.S.V., et al. Social participation and self-assessment of health status among older people in Brazil // *Cien Saude Colet*. 2021. № 26 (2). P. 581 – 592.
13. Халитова С.А. Теоретические аспекты изучения межличностных отношений в социальной психологии // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2022. № 4 (64). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-izucheniya-mezhlichnostnyh-otnosheniy-v-sotsialnoy-psihologii> (дата обращения: 06.05.2025)
14. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: учебник для вузов. Москва: Издательская группа НОРМА–ИНФРА, 1999. 624 с.
15. Ганин Д.В. Специфика взаимосвязи межличностных отношений и самоотношения лиц пожилого возраста // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 2. С. 57 – 61.
16. Романычев И.С. Адаптация пожилого человека в городской среде и повседневные практики // Теория и практика общественного развития. 2025. № 2. С. 42 – 48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pozhilogo-cheloveka-v-gorodskoy-srede-i-povsednevnye-praktiki> (дата обращения: 06.05.2025)

### References

1. Aksanova E.I., Kamynina N.N., Turzin P.S. Analysis of the relationship between the physical and mental health of the population abroad: a review. Modern problems of health care and medical statistics. 2024. No. 2. P. 87 – 112.
2. Makarova E.A., Zinin A.Yu. Self-development and self-identification of the individual in the modern world. Supporting self-development of the individual in the space of the family and educational organization: Materials of the International scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the birth of Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Lidiya Nikolaevna Kulikova. Khabarovsk, 2025. P. 197 – 203.
3. Polyakova O.B., Bonkalo T.I. Psychological health: digest. Electronic. text data. Moscow: State Budgetary Institution "Research Institute of Health Protection of the Moscow Department of Health", 2023. 54 p.

4. Mikheeva A.V. Stress resistance: towards the problem of definition. Polylingualism and transcultural practices. 2010. No. 2. P. 82 – 87.
5. Samvelyan F.G., Kora N.A. Stress resistance of a person as a psychological phenomenon. StudNet. 2020. No. 3. P. 141 – 146.
6. Anokhina S.A., Anokhin A.M. Stress resistance as a component of adaptation in the personality value system. Bulletin of SUHPU. 2014. No. 1. P. 35 – 43.
7. Maslova T.M., Pokatskaya A.V. The relationship between the psychoemotional state and the level of stress resistance of a person. Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. 2020. No. 2 (31). P. 351 – 352.
8. Butuzova Yu.A. Psychological essence of the emotional state of the individual. Omsk Scientific Bulletin. 2011. No. 5 (101). P. 173 – 175.
9. Martins-Silva T, Hirschmann R, Bortolotto C., et al. Health self-perception and morbidities, and their relation with rural work in southern Brazil. Rural Remote Health. 2020. No. 20 (1). P. 5424.
10. Wang C., Pu R., Li Z., et al. Subjective health and quality of life among elderly people living with chronic multimorbidity and difficulty in activities of daily living in rural South Africa. Clin Interv Aging. 2019. No. 14. P. 1285 – 1296.
11. Sidorenkov F.V., Kochubey A.V., Kochubey V.V., Veis E.E. Self-assessment of health and health-related aspects in elderly and senile individuals (literature review). Modern problems of health care and medical statistics. 2023. No. 2. P. 408 – 426.
12. Oliveira B.L.C.A., Lima S., Costa A.S.V., et al. Social participation and self-assessment of health status among older people in Brazil. Cien Saude Colet. 2021. No. 26 (2). P. 581 – 592.
13. Khalitova S.A. Theoretical aspects of the study of interpersonal relations in social psychology. Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University. 2022. No. 4 (64). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekyt-izucheniya-mezhlichnostnyh-otnosheniy-v-sotsialnoy-psihologii> (date of access: 06.05.2025)
14. Enikeev M.I. General and social psychology: textbook for universities. Moscow: Publishing group NORMA-INFRA, 1999. 624 p.
15. Ganin D.V. Specificity of the relationship between interpersonal relationships and self-attitude of the elderly. Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2019. No. 2. P. 57 – 61.
16. Romanichev I.S. Adaptation of an elderly person in an urban environment and everyday practices. Theory and practice of social development. 2025. No. 2. P. 42 – 48. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pozhilogo-cheloveka-v-gorodskoy-srede-i-povednevnye-praktiki> (date of access: 06.05.2025)

### Информация об авторах

**Холина О.А.**, кандидат психологических наук, доцент, Таганрогский институт управления и экономики, 347900, г. Таганрог, ул. Петровская, 45, xseny@yandex.ru  
**Пичуев Ю.Л.**, аспирант, Таганрогский институт управления и экономики, 347900, г. Таганрог, ул. Петровская, 45, ypichui@gmail.com

© Холина О.А., Пичуев Ю.Л., 2025