

*Гальчинская И. Е.*

## **ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛИЯНИЯ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

По сравнению с обширной литературой по изучению влияния занятий физическими упражнениями на пожилых людей гериатрические аспекты профессиональной деятельности изучены гораздо меньше. Между тем, ряд наблюдений указывает на большой оздоровительный и профилактический потенциал трудовой деятельности, исключительно ценный для стареющего организма.

Целью наших исследований было выяснение фактора трудовой деятельности, не связанного с активирующим влиянием двигательной активности, то есть реализующегося помимо фактора физической тренированности, на функциональное состояние организма и некоторые социально-психологические ориентации пожилых людей.

Исследования были проведены на 65 мужчинах в возрасте 60-69 лет с умеренно выраженными возрастными изменениями. Часть из них (32 человека) продолжала работать, будучи частично или полностью занята либо привычной трудовой деятельностью, либо иным, облегченным видом труда.

Другая часть исследованных лиц (32 человека) не была занята производственным трудом, будучи не менее трех лет на пенсии.

Для исследований были отобраны такие лица, у которых показатели физического развития и физической работоспособности были сходными (табл. 1). Так, массо-ростовой индекс, то есть отношение массы в кг к квадрату роста в м, как в группе продолжающих работать (ПР), так и в группе не работающих (НР) находился в пределах 21,0-25,0. На примерно одинаковом уровне у лиц обеих групп находились показатели теста  $PWC_{170}$ , характеризующие общую физическую работоспособность (Е. Г. Булич и др., 1999), а также показатели максимального потребления кислорода, рассчитанные на кг массы тела в минуту.

Используя метод балльной оценки субъективного состояния лиц пожилого возраста, апробированный в Институте геронтологии АМН Украины [1], мы обнаружили, что по этим показателям исследуемые группы существенно различаются (табл. 2).

**ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛИЯНИЯ ТРУДОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА И СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ОРИЕНТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Таблица 1.

Массо-ростовой индекс, показатели теста  $PWC_{170}$  и максимального потребления кислорода (МПК) у пожилых лиц, занятых (ПР) и незанятых (НР) трудовой деятельностью.  $M \pm m$

Группа исследуемых	Массо-ростовой индекс	Показатели теста $PWC_{170}$	МПК, $мл \cdot кг^{-1} \cdot мин^{-1}$
ПР	22,7±0,82	94,5±2,7	35,1±1,3
НР	23,4±0,94	90,7±3,1	33,2±1,5
Достоверность различий, t и p	0,56: p>0,5	0,92: p>0,2	0,96: p>0,2

Таблица 2.

Значения некоторых показателей субъективного состояния пожилых людей, занятых (ПР) и незанятых (НР) трудовой деятельностью, баллы

Показатели	ПР	НР
Общие жизненный тонус	2,6±0,2*	1,7±0,1
Настроение	2,7±0,2*	1,8±0,2
Работоспособность физическая	3,1±0,2*	1,7±0,2
Работоспособность умственная	2,8±0,3	2,2±0,2
Аппетит	2,5±0,2*	1,8±0,2
Качество сна	2,6±0,2	2,1±0,2
Память	2,3±0,2*	1,6±0,2

Примечание: \* – p<0,05 по сравнению с исходным уровнем.

Как видно из представленных в таблице данных, по большинству показателей лица пожилого возраста, продолжающие трудовую деятельность отличаются от неработающих лучшим самочувствием и другими субъективными показателями.

Лучшими у них оказались также показатели социально-психологических характеристик, измеренные по [2] (табл. 3). Полученные данные указывают на то, что при всем значении физического состояния пожилого человека для субъективной оценки его качества жизни, только им не определяется это качество. Существенное значение для состояния пожилого человека имеет его трудовая деятельность. Физиологический механизм этого влияния на сегодняшнем уровне знаний еще неясен. На основании известных фактов можно предполагать, что этот феномен имеет чисто психологическую основу и связан с активизацией психоэмоциональной активности в результате трудовой деятельности.

Таблица 3.

Некоторые социально-психологические характеристики пожилых людей, занятых (ПР) и незанятых (НР) трудовой деятельностью, баллы

Характеристики личности	ПР	НР
Способность находить разные способы, чтобы выйти из затруднительного положения	2,5±0,3*	1,3±0,1
Способность энергично преследовать свои цели	3,1±0,2*	1,7±0,2
Использование прошлого опыта в решении задач настоящего времени	2,8±0,2*	1,8±0,2
Способность добиваться осуществления своих целей	3,3±0,3*	2,0±0,2

### Список литературы

1. Чеботарев Д. Ф., Коркушко О. В., Шатило В. Б., Соловей Л. М. Влияние тканевых препаратов на показатели физической работоспособности и функциональный возраст сердечно-сосудистой системы у людей с ускоренным типом старения // Пробл. старения и долголетия.– 1998.– 7, № 2.– С. 127-135.
2. Муздыбаев К. Измерение надежды (статья вторая) // Психол. журнал.– 1999.– 20, № 4.– С. 26-35.

Статья поступила в редакцию 10.01.2001