

**КНЯЗЕВА ОЛЬГА ВАСИЛЬЕВНА**

*кандидат педагогических наук, преподаватель Арзамасского медицинского колледжа,  
shcooll2006@yandex.ru*

**OLGA V. KNYAZEVA**

*Cand.Sc. (Pedagogy), Lecturer at Arzamas Medical College*

**ФЕШИНА НАДЕЖДА ГРИГОРЬЕВНА**

*преподаватель Арзамасского медицинского колледжа,  
baq988@mail.ru*

**NADEZHDA G. FESHINA**

*Lecturer at Arzamas Medical College*

УДК 614.253.8

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ  
МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР К РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО  
И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА**

**FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS IN FUTURE NURSES TO WORK  
WITH PEOPLE OF ELDERLY AND SENILE AGE**

*АННОТАЦИЯ. В статье представлена реализация авторского проекта по формированию психологической готовности студентов к работе с людьми пожилого и старческого возраста. Рассматриваются основные цели, задачи и направления этой программы. Приведены примеры диспутов с элементами тренинга по развитию коммуникативных навыков и умений будущих медицинских сестер.*

*ABSTRACT. The authors presented the implementation of the authoring to form the psychological readiness of students to work with people of elderly and senile age. Main goals, objectives and directions of the developed program are considered. Examples of disputes with elements of training on the development of communication skills of future nurses are given.*

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическая готовность, диспут, тренинг, эмпатия, толерантность, рефлексия.*

*KEYWORDS: psychological readiness, dispute, training, empathy, tolerance, reflection.*

В настоящее время в РФ происходят значительные изменения в системе профессионального образования. В основу его модернизации положены принципы непрерывного саморазвития и самообразования будущего специалиста, а главной задачей является повышение качества профессионального образования [8; 9; 11].

Именно от состояния подготовки медицинских работников зависит эффективное развитие системы здравоохранения, а в конечном итоге — качество медицины. При этом медицинские работники со средним профессиональным образованием рассматриваются как ценный ресурс здравоохранения и играют ключевую роль в оказании людям доступной и качественной медицинской помощи [6; 7; 10].

Как отмечают СМИ, в последние годы увеличилось количество жалоб, участились случаи грубого и неуважительного отношения к пациентам со стороны среднего медперсонала, утрачены милосердие и сочувствие. Поэтому, вполне очевидно,

что современному здравоохранению необходим средний медицинский персонал, обладающий профессионально значимыми личностными качествами, формирование и развитие которых осуществимо в учебно-воспитательном процессе медицинских учебных заведений.

В конечном итоге от личностных качеств среднего медицинского персонала зависит выздоровление пациентов, в частности пожилого и старческого возраста, ведь именно медицинские сестры находятся с больным достаточно длительное время, обеспечивая уход и удовлетворение его потребностей в выздоровлении. Председатель Научного совета РАМН по геронтологии и гериатрии, академик РАМН, заслуженный деятель науки РФ, профессор В. Н. Шабалин отмечал, что качество оказываемой гериатрической помощи во многом определяется уровнем подготовки медицинских работников среднего звена, а в связи с этим, введение курса «Основы геронтологии и геронтологической

помощи» в средних медицинских учебных заведениях является актуальной необходимостью [13].

Однако до настоящего момента количество часов по дисциплинам «Лечение пациентов гериатрического профиля» и «Сестринский уход в гериатрии» остается неизменно малым. Причем, согласно ФГОС, каждое учебное учреждение определяет количество часов по дисциплинам самостоятельно, и в среднем на дисциплину «Лечение пациентов гериатрического профиля» по специальности 31.02.01 «Лечебное дело» отводится всего 40 часов (восемь теоретических и шесть практических занятий), а по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»/«Сестринский уход в гериатрии» — 48 часов (десять теоретических и семь практических занятий).

Поэтому недавние выпускники медицинских колледжей нередко отказываются работать в медико-социальной сфере, так как не готовы к конструктивным отношениям и результативному взаимодействию с пожилыми пациентами. Это происходит вследствие различных причин, в первую очередь из-за проявлений эйджизма к стареющим людям [1; 12]

В связи с изложенным выше приобретает большую значимость подготовка и переподготовка средних медицинских работников для оказания геронтологической помощи как одно из средств повышения качества медицинской помощи людям пожилого и старческого возраста. В настоящее время возникает острая необходимость в подготовке компетентных и конкурентноспособных специалистов среднего звена, обладающих профессионально значимыми качествами, а также психологически готовых к работе в области гериатрии [2; 3; 4; 5].

Несколько лет тому назад педагогами ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж» было проведено анкетирование студентов, показавшее, что учащиеся представляют старость в негативном свете, а о пожилых людях говорят как о немощных и беспомощных. Кроме того, по результатам исследования также выяснилось, что большинство студентов испытывают трудности при общении с пациентами пожилого и старческого возраста, а отсюда — нежелание работать с данной категорией. Причину будущие медицинские сестры видят в неумении вести себя в различных ситуациях с пожилыми людьми адекватно, так не понимают их, считают консервативными и обидчивыми.

В связи с этим в колледже была апробирована авторская разработка по формированию психологической готовности студентов к взаимодействию с пациентами пожилого и старческого возраста, а также по развитию необходимых личностных качеств. Реализуемая программа состоит из целевого, организационно-деятельностного и диагностико-результативного блоков, взаимосвязанных между собой. Целевой блок включает цель, принципы и задачи формирования психологической готовности студентов медицинского колледжа к работе с людьми пожилого и старческого возраста; организационно-деятельностный блок отражает направления деятельности и условия ее реализации, а диагностико-результативный определяет

уровни и результат сформированности психологической готовности к взаимодействию со старшим поколением.

Более подробно нами описан организационно-деятельностный блок, который предусматривает:

- увеличение числа студентов с высокой степенью психологической готовности к работе с людьми пожилого и старческого возраста;
- развитие способности будущих медицинских работников организовывать совместное сотрудничество по взаимодействию с людьми пожилого и старческого возраста на основе технологий, например, методики конструктивного общения и субъект-субъектного взаимодействия в паре «медсестра-пациент»; технологии подбора индивидуального стиля общения, с учетом медико-психологических характеристик стареющего человека;
- развитие профессионально значимых качеств будущих медицинских работников (рефлексии, эмпатии, толерантности по отношению к людям пожилого и старческого возраста, эмоциональная устойчивость);
- саморефлексия, самосовершенствование, самореализация в профессиональной деятельности, раскрытие творческого потенциала.

На основе анализа психолого-педагогической литературы и собственного педагогического опыта нами были определены следующие направления совместной деятельности преподавателя и студентов по формированию психологической готовности к работе с людьми пожилого и старческого возраста:

- организация теоретического обучения;
- организация освоения коммуникативных навыков и умений взаимодействия с людьми пожилого и старческого возраста в ходе учебной практики и волонтерской деятельности студентов;
- сопровождение анализа приобретенного опыта по общению с людьми пожилого и старческого возраста во время учебно-производственной практики в лечебных организациях города и центре социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Арзамаса.

Представленные направления обусловлены особенностями профессиональной деятельности будущих медицинских сестер и учитывают специфику организации среднего медицинского образования в современных условиях реализации ФГОС СПО, логику построения учебного процесса, соответствующую деятельность преподавателя, этапы освоения профессии будущими медицинскими сестрами.

Организация теоретического обучения предполагает занятия по дисциплинам «Геронтология» и «Сестринское дело в гериатрии». Нами было разработано содержание и проведение лекций-бесед, лекций-семинаров с целью развития познавательного интереса к изучению гериатрии. Занятия проходили с использованием визуализации, а также активных и интерактивных методов обучения.

Организация освоения коммуникативных умений включала в себя подготовку и проведение практических занятий с решением ситуативных задач, упражнений, совместную разработку памяток

и мероприятий волонтерской направленности. Особое внимание уделялось тренингам.

Выделенное направление по сопровождению анализа приобретенного опыта по общению с людьми пожилого и старческого возраста предполагало организацию анализа приобретенного студентами в ходе учебно-производственной практики опыта профессионального общения с гериатрическими пациентами, а также помощь в самооценке уровня подготовленности к работе с людьми пожилого и старческого возраста.

Наиболее подробно остановимся на проведении диспута с элементами тренинга, целью которого являлось содействие наилучшему пониманию молодежью пожилых людей и развитию толерантного отношения к ним. В ходе проведенных мероприятий решались следующие задачи: развитие коммуникативной толерантности, готовности работать в коллективе, умения конструктивно взаимодействовать с другими, обучение навыку анализа и самоанализа, преодоления страха и недоверия к себе.

На обсуждение выносились межпоколенные взаимоотношения, проблема «отцов и детей», а также оценка того, как современная молодежь воспринимает свое отношение к пожилым людям, причем не только близким, но и чужим. Рефлексивный анализ и самоанализ предполагал осознание собственного Я, своих личностных особенностей, эмоционального состояния.

При проведении диспута с элементами тренинга учитывались следующие принципы: видеть в другом человеке личность, уважительно относиться друг к другу, считаться с мнением других. Тренинговые упражнения были разработаны для создания положительного настроения в группе, развития толерантности и коммуникативных умений.

Так, на одном из тренинговых занятий студентам было предложено заполнить карточки, содержащие неоконченные утверждения о пожилых людях:

- мы знаем, что пожилые люди любят...;
- старость — это...;
- пожилые люди всегда поступают... и др.

Во время заполнения карточек студентами активно обсуждались данные утверждения, и многие долго не могли написать окончательный вариант. При этом обсуждении в группе благоприятная атмосфера сменилась конфронтацией. Некоторые студенты громко, тоном, не терпящим возражения, говорили: «Да все старые люди любят указывать и учить других!», «Все старые люди вечно ноют от своих болезней».

На эти высказывания, другие студенты отвечали: «Посмотрим, какими вы станете в старости!»

Учитывая возраст участников и то, что они порой не умеют выходить из конфликта, важно было направить их в правильное русло. В данном случае мы предприняли усилия по предупреждению конфликтной ситуации и высказали свое мнение о том, что мы принимаем их точку зрения, но обсуждение вопросов в резком тоне не приведет к конструктивному диалогу.

Важно было обратить внимание на обе конфликтующие стороны, а не присоединяться к одной из них и напомнить обучающимся, что вначале необходимо

анализировать себя, а не критиковать других. После этого студенты старались более лояльно относиться к высказываниям других, и стадия конфронтации сменилась стадией продуктивного диалога.

Анализируя ответы на карточках, мы увидели, что из 30 студентов четыре человека негативно отзывались о пожилых людях. Основными причинами такого негатива являлись частые замечания по поведению и одежде молодежи со стороны старшего поколения.

В конце дискуссии на вопрос «Почему вы воспринимаете старых людей негативно?» студенты ответили, что через СМИ и другие источники информации у них сформировался устойчивый негативный стереотип о людях пожилого и старческого возраста. Причем в опрашиваемой группе были в основном девушки, и именно возрастные изменения во внешности, потеря активности и социальных связей формировали их отрицательные представления о людях пожилого возраста.

При подведении итогов дискуссии студентам были заданы вопросы «Насколько трудно было прийти к общему мнению?», «Что вы чувствовали, если мнения других не совпадают с вашим?».

На следующем занятии после разминки студентам предложили разделить на две группы: одна подгруппа представляла молодежь в возрасте от 18 до 28 лет, а вторая — пожилых людей, тех, кому от 65 до 75 лет. Затем каждой подгруппе предстояло найти плюсы и минусы своего возраста. После обсуждения мы заслушали представителей от каждой подгруппы.

Участники дискуссии ответили, что молодость — это естественная красота, физическая активность, оптимизм, перспективы, жажда перемен и новизны, расцвет жизни; а старость — выход на отдых, получение пенсии и много времени для любимого занятия.

Отрицательные качества молодости участники обсуждения отметили такие: вредные привычки, особенно наркомания и алкоголизм, неопытность в делах, общении, ветреность, эмоциональность, несерьезное отношение к чему-либо, неопределенность в жизни и целях. По мнению студентов, негативные качества старости следующие: ощущение приближающейся смерти, физическая немощь, множество болезней, одиночество, дряхлость, старческое слабоумие, снижение памяти и т. п.

В итоге оказалось, что положительные качества молодости были названы с незначительным перевесом. Студентам ближе молодость и все то положительное, что она с собой несет, а старость воспринимается ими как возраст, не приносящий пользы, окончание жизни. В то же время у группы не было замечено открытого негативного отношения к старческому возрасту. Это объясняется скорее тем, что все участники обсуждения — жители провинциального города и небольших селений с размеренным темпом жизни и определенной консервативностью и традиционностью ее уклада, что и позволяет сохранять межпоколенные отношения более теплыми и прочными.

Затем в процессе общего обсуждения группа пришла к мнению, что каждый возраст имеет

свои «плюсы» и «минусы». И если на начальном этапе дискуссии студенты говорили о том, что в их представлении старые люди — это вечно больные, ноющие люди, то вспоминая своих родных и знакомых пожилых людей, начали приходить к пониманию, что это не всегда так. Одна из студенток сказала, что 65 лет — глубокая старость, в этом возрасте женщина выглядит, как старуха. На это ей одноклассники ответили, что и в 60 лет выходят замуж, а кроме того, женщины активно начинают заниматься любимым делом (вязание, вышивание, макраме и т. д.).

В конце занятия группе были заданы следующие вопросы: «На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно?», «Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны?», «Хорошо или плохо иметь собственное мнение?».

На последующих занятиях также были использованы тренинговые упражнения и рассмотрены некоторые актуальные темы:

- Когда ты являешься пожилым в глазах общества?
- Как наиболее часто изображают пожилых людей: в позитивном или негативном смысле?
- Что я могу сделать сегодня, чтобы изменить негативное отношение к пожилым людям?
- Что я могу сделать для пожилых людей, которым требуется помощь?
- Когда я достигну пожилого возраста, я...

Студенты отмечали, что уже сегодня необходимо задуматься о проблемах старости, укреплять институт семьи и внутрисемейные связи, развивать преемственность поколений, уважительно относиться к старикам. Более того, студенты высказали мнение, что молодым надо быть внимательнее к стареющим людям, проявлять к ним милосердие и сочувствие, чаще навещать их и разговаривать с ними о жизни, интересах, делах.

На последнем занятии было важно оценить достигнутые результаты. Участники дискуссии, вспомнив проблемные вопросы, обсуждаемые в процессе занятий, были единодушны в том, что начали понимать поступки пожилых людей, пересмотрели стратегии собственного поведения в отношении людей пожилого и старческого возраста. Помимо этого участники отметили, что стали доверительнее относиться друг к другу, появилось желание делиться с одноклассниками чувствами и эмоциями, обсуждать и самостоятельно решать возникающие конфликты.

Благодаря тренингу студенты получили возможность взглянуть на себя нынешнего и будущего,

глубже прочувствовать проблемы людей пожилого возраста. Занятия способствовали укреплению позитивного образа Я, лучшему пониманию студентами своего поведения, развитию рефлексии (в чем смысл того, что я делаю), закреплению и сохранению навыков конструктивного контакта с окружающими. Анализ результатов наблюдений показал, что студенты за время прохождения тренинга задумались о своем будущем, собственной старости, попытались разобраться, почему же они воспринимают пожилых людей через призму негативных стереотипов. Выяснилось, что старость — это не всегда болезни и одиночество, а мудрость, знания и опыт. И не столь важно — с морщинами ты или без, главное — как ты себя ощущаешь.

Таким образом, представленный опыт организации диспута с элементами тренинга способствовал освоению коммуникативных навыков и умений взаимодействия в группе, а также развитию толерантности, эмпатии и уважения к старшему поколению. Дискуссия дала возможность изучить себя и свои взаимоотношения с окружающими, в том числе с лицами пожилого и старческого возраста, осознать свои чувства и эмоции по отношению к стареющим людям, научила формулировать и аргументировать свою точку зрения, конструктивно сотрудничать. Для этого мы использовали различные дискуссионные темы, касающиеся пожилых людей. Рефлексия позволяет студентам оценить себя как личность и будущего профессионала, прояснить для себя собственное отношение к будущей профессиональной деятельности, уровню подготовленности к взаимодействию с людьми пожилого и старческого возраста.

В целом, проведенная работа со студентами по всем трем блокам дала положительный результат. Это подтверждается тем, что около 60% стали лучше понимать пожилых людей и принимать их такими, какие они есть. При этом у большинства студентов, участвовавших в наших мероприятиях, сформировалась позитивная установка на профессиональное взаимодействие с людьми пожилого и старческого возраста, диалог с ними.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о сформированности у студентов психологической готовности к работе с людьми пожилого и старческого возраста, резком снижении негативного отношения к ним. Это свидетельствует о возможности достаточно эффективного влияния на формирование данной готовности при условии систематической работы преподавателей медицинского колледжа с учетом личностных особенностей студентов.

1. Бондарева Т. В. Подготовка студентов к социальной работе с пожилыми людьми: автореф. дис. ... канд. педагог. наук. Орел, 2006. 26 с.
2. Володин Н. Н. О подготовке специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием в Российской Федерации // Сестринское дело. 2000. № 2. С. 6–7.
3. Грекова И. И. Медико-социальные аспекты совершенствования деятельности сестринских служб ЛПУ в условиях модернизации здравоохранения (на примере Курской области): автореф. дис. ... канд. мед. наук. Воронеж, 2013. 20 с.
4. Ефремова В. Е. Научное обоснование оптимизации системы управления кадровыми ресурсами среднего медицинского персонала федеральных медицинских организаций: дис. ... канд. мед. наук. М., 2014. 296 с.

- Имельгузина Г.Ф. Оптимизация организации сестринской помощи лицам старшего возраста в условиях гериатрического стационара: дис. ... канд. мед. наук. Уфа, 2014. 211 с.
- Каспрук Л.И., Канюкова Ю.В. К вопросу о модернизации сестринского медицинского образования и совершенствовании гериатрической помощи населению Оренбургской области // Вестник Оренбургского государственного университета. 2014. № 1 (162). С. 98–103.
- Кирсанова Е.В. Роль медицинской сестры первичного звена здравоохранения в профилактике неинфекционных заболеваний и укреплении здоровья населения: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2012. 25 с.
- Кондратова Н.В. Формирование готовности студента медицинского колледжа к профессиональному общению: дис. ... канд. педагог. наук. Оренбург, 2011. 261 с.
- Мальгина С.Ю. Педагогические условия реализации профессионального модуля в учреждениях профессионального образования: автореф. дис. ... канд. педагог. наук. М., 2013. 26 с.
- Подольская М.Н. Профессиональная роль фельдшера в современной России: автореф. дис. ... канд. соц. наук. Волгоград, 2013. 25 с.
- Филь Т.А. Структурно-содержательные характеристики готовности к фасилитации у будущих учителей начальных классов: автореф. дис. ... канд. педагог. наук. Новосибирск, 2013. 24 с.
- Чунакова В.В. Совершенствование управления качеством сестринской помощи в стационарных учреждениях, оказывающих медико-социальную помощь пожилым: дис. ... канд. мед. наук. М., 2014. 175 с.
- Шабалин В.Н. Организация работы гериатрической службы в условиях прогрессирующего демографического старения населения Российской Федерации // Успехи геронтологии. 2009. Т. 22, № 1. С. 185–195.

### References

- Bondareva T.V. *Podgotovka studentov k sotsialnoy rabote s pozhilymi lyudmi: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Preparing students for social work with elderly: Cand.Sc. (Pedagogy) dissertation abstract]. Orel, 2006. 26 p. (In Russian).
- Volodin N.N. O podgotovke spetsialistov so srednim meditsinskim i farmatsevticheskim obrazovaniyem v Rossiyskoy Federatsii [On the training of specialists with secondary medical and pharmaceutical education in the Russian Federation]. *Sestrinskoye delo — Nursing*, 2000, (2), pp. 6–7 (in Russian).
- Grekova I.I. *Mediko-sotsialnyye aspekty sovershenstvovaniya deyatelnosti sestrinskikh sluzhb LPU v usloviyakh modernizatsii zdavookhraneniya (na primere Kurskoy oblasti): avtoref. dis. ... kand. med. nauk* [Medical and social aspects of improving the activities of nursing services of health facilities in the context of modernizing health care (based on the example of Kursk region): Cand. Sc. (Medicine) dissertation abstract]. Voronezh, 2013. 20 p. (In Russian).
- Yefremova V.Ye. *Nauchnoye obosnovaniye optimizatsii sistemy upravleniya kadrovymi resursami srednego meditsinskogo personala federalnykh meditsinskikh organizatsiy: dis. ... kand. med. nauk* [Scientific rationale for optimizing the human resources management system for nursing staff of federal medical organizations: Cand.Sc. (Medicine) dissertation]. Moscow, 2014. 296 p. (In Russian).
- Imelguzina G.F. *Optimizatsiya organizatsii sestrinskoy pomoshchi litsam starshogo vozrasta v usloviyakh geriatricheskogo stantsionara: Cand. Sc. (Medicine) dissertation* [Optimization of the organization of nursing care for older people in a geriatric hospital: Cand. Sc. (Medicine) dissertation]. Ufa, 2014. 211 p. (In Russian).
- Kaspruk L.I., Kanyukova Yu.V. K voprosu o modernizatsii sestrinskogo meditsinskogo obrazovaniya i sovershenstvovaniyu geriatricheskoy pomoshchi naseleniyu Orenburgskoy oblasti [To the question of modernizing nursing medical education and improvement of health social assistance in elderly and senile age Orenburg region]. *Vestnik of Orenburg State University*, 2014, 162 (1), pp. 98–103 (in Russian).
- Kirsanova Ye.V. *Rol meditsinskoy sestry pervichnogo звена zdavookhraneniya v profilaktike neinfektsionnykh zabol-evaniy i ukreplenii zdorovya naseleniya: avtoref. dis. ... kand. med. nauk* [The role of a primary health care nurse in the prevention of non-communicable diseases and promotion of public health: Cand.Sc. (Medicine) dissertation abstract]. Moscow, 2012. 25 p. (In Russian).
- Kondratova N.V. *Formirovaniye gotovnosti studenta meditsinskogo kolledzha k professionalnomu obshcheniyu: diss. ... kand. ped. nauk* [Formation of readiness in a medical college student for professional communication]. Orenburg, 2011. 261 p. (In Russian).
- Malgina S.Yu. *Pedagogicheskiye usloviya realizatsii professionalnogo modulya v uchrezhdeniyakh professionalnogo obrazovaniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Pedagogical conditions for implementation of the professional module in vocational education institutions: Cand. Sc. (Pedagogy) dissertation abstract]. Moscow, 2013. 26 p. (In Russian).
- Podolskaya M.N. *Professionalnaya rol feldshera v sovremennoy Rossii: avtoref. dis. ... kand. sots. nauk* [Professional role of medical assistant in modern Russia: Cand. Sc. (Sociology) dissertation abstract]. Volgograd, 2013. 25 p. (In Russian).
- Fil T.A. *Strukturno-soderzhatelnyye kharakteristiki gotovnosti k fasilitatsii u budushchikh uchiteley nachalnykh klassov: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Structural and informative characteristics of readiness for facilitation in future primary school teachers]. Novosibirsk, 2013. 24 p. (In Russian).
- Chunakova V.V. *Sovershenstvovaniye upravleniya kachestvom sestrinskoy pomoshchi v stantsionarnykh uchrezhdeniyakh, okazyvayushchikh mediko-sotsialnyuyu pomoshch pozhilym: dis. ... kand. med. nauk* [Improving the quality management of nursing care in inpatient facilities that provide medical and social care for the elderly: Cand. Sc. (Medicine) dissertation]. Moscow, 2014. 175 p. (In Russian).
- Shabalin V.N. *Organizatsiya raboty geriatricheskoy sluzhby v usloviyakh progressiruyushchego demograficheskogo stareniya naseleniya Rossiyskoy Federatsii* [The organization of geriatric service in conditions of progressing demographic aging the population of the Russian Federation]. *Uspekhi gerontologii — Advances in Gerontology*, 2009, (1), pp. 185–195 (in Russian).