УДК 159
ББК 88.3

DOI:10.33065/2307-1052-2020-1-31-38-44

Психологический аспект долголетия

Кодолова Фания Мияссаровна,

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,
Российская государственная академия интеллектуальной собственности, г. Москва, Россия*

Ключникова Светлана Николаевна,

кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой спортивных дисциплин и физического воспитания, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Колесник Анна Игоревна,

аспирант кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия

Аннотация. Производится обзор исследований, посвященных феномену долголетия. Продолжительность жизни определена как психо-социо-физиологический феномен, представленный медицинским, биологическим, культурологическим, психологическим, социальным, духовно-нравственным аспектами, совокупность которых способствует формированию социальной нормы долгой жизни. Авторы доказывают, что среди различных факторов, обуславливающих качество и продолжительность жизни человека, ведущим является *психологический*. По результатам анкетирования установлено, что выбор здоровьесберегающей модели жизнедеятельности возможен при условии психологической перестройки отношения к жизни, изменения ценностных ориентиров, качественного изменения личностных свойств, выработки психологической устойчивости.

Ключевые слова: геронтология, долголетие, социальная норма, аспекты долголетия, психологический аспект долголетия, установка на долгую жизнь, психологическая перестройка, психологическая устойчивость.

Psychological Aspect of Longevity

Kodolova Fania M.,

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of General Education,
Russian State Academy of Intellectual Property, Moscow, Russia*

Kliuchnikova Svetlana N.,

Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Sports Disciplines and Physical Education, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Kolesnik Anna I.,

Postgraduate Student, Department of Sports Disciplines and Physical Education, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

Abstract. The article carries out a review of studies on the phenomenon of longevity. Life expectancy is defined as a psychological, sociological and physiological phenomenon represented by medical, biological, cultural, psychological, social, spiritual and moral aspects, the totality of which contributes to the formation of the social norm of a long life. The authors argue that among the various factors determining the quality and duration of a person's life, the leading one is psychological. According to the results of the questionnaire, it was found that the choice of a health-saving model of life is possible due to a psychological restructuring of the attitude to life, a change in value guidelines, a qualitative change in personal properties, and the development of psychological stability.

Keywords: gerontology, longevity, social norm, aspects of longevity, psychological aspect of longevity, long-term orientation, psychological restructuring, psychological stability.

Целью данной работы является теоретическое обоснование значимости психологического аспекта, определяющего в значительной мере качество и продолжительность жизни человека.

Методика и организация исследования. Для выявления отношения людей к возможности перепрограммирования длительности своей жизни на ее увеличение до 10 – 20 лет, нами было проведено анкетирование. Было опрошено 172 человека разного возраста от 40 до 72 лет: преподавателей разных вузов; магистрантов, студентов заочного отделения.

Результаты. Анализ ответов на вопросы анкеты показал, что у респондентов – высокий уровень психологической устойчивости к сложившимся привычкам, традиционным видам питания, гипокинезии, адаптации к неблагоприятным параметрам среды обитания, разрушающим здоровье человека.

Выводы. Как показали результаты анкетирования, выбор модели жизнедеятельности возможен при условии психологической перестройки отношения к жизни; изменения психологического процесса развития сознания и ценностных ориентиров; качественного изменения личностных свойств; психологической устойчивости.

Актуальность. В настоящее время качество и продолжительность жизни населения России уступает многим развитым странам. По мнению [Платонов 1986]; [Брэгг 1999]; [Шааб 2001]; [Мазанкин 2011]; [Иванченко 2015]; и др., за период с 1919 до 2019 года генофонд РФ кардинально ухудшился. Стихийные бедствия: наводнения, лесные пожары, изменение климата, исчезновение многих видов насекомых, животных и растений; уменьшение природных запасов пресной воды, загрязнение воздуха, воды, почвы, низкое качество продуктов питания обуславливают 70% болезней и летальных исходов.

В докладе ВШЭ [Население России 2009] говорится о том, что в России смертность на порядок выше, чем в европейских странах. Так, «после 1990 г. именно тенденции смертности взрослых в России принципиально отличаются от тенденций смертности в восточноевропейских странах, переживших в недалеком прошлом серьезные политические перемены и экономические трудности» [Население России 2009: 203]. Специалисты обращают внимание на две главные особенности смертности в России: «чрезвычайно высокая доля умирающих от внешних причин; чрезвычайно низкий средний возраст смерти мужчин от болезней системы кровообращения». Эти особенности российской смертности хорошо видны и при сравнении России с европейскими странами (Чешская Республика, Польша Венгрия), быстро выходящими из кризиса смертности

[Население России 2009: 206]. Авторы настаивают: «Обе отмеченные особенности российской структуры смертности по внешним причинам указывают на важность ее культурно-поведенческих детерминант, что ограничивает возможности прямого воздействия на смертность только через систему здравоохранения. Необходимо добиться изменения поведенческих стандартов значительной части российского населения (избавиться от зло-употребления алкоголем (по результатам многочисленных исследований особенности структуры российской смертности связаны главным образом с опасным потреблением алкоголя), ограничить роль курения, рационализировать питание и т.д.), а это делает задачу снижения смертности более сложной, чем та, которую приходилось решать нашим восточноевропейским соседям, начавшим усваивать стандарты современного городского образа жизни раньше, чем Россия, и в других исторических условиях» [Население России 2009: 207].

В Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года сказано, что «по показателю ожидаемой продолжительности жизни населения, особенно мужчин, Россия все больше отстает от экономически развитых стран: в 2006 году ожидаемая продолжительность жизни в Российской Федерации составила в среднем 66,7 года, в том числе мужчин – 60,6 года, женщин – 73,1 года. Смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы, составляющая 55 процентов смертности от всех причин, в России в 3 – 4 раза выше, чем в европейских странах. Низкий уровень рождаемости ведет к демографическому старению населения. Если в 1992 году численность женщин в возрасте старше 55 лет и мужчин в возрасте старше 60 лет составляла 19,3 процента всего населения, то в 2006 году – 20,4 процента [Концепция 2014].

Н. А. Бердяев заметил, что далеко не все люди умеют стариться. С возрастом, не получая удовольствия от жизни, не замечая ее радостных, вдохновляющих моментов, они в своем унынии, неуверенности и тревогах, деградируют интеллектуально и физически [Бердяев 1991]. А. А. Микулиным было установлено, что у людей занимающихся активной мыслительной и физической деятельностью до конца жизни, ее продолжительность увеличивается. По мнению автора, физиологические органы и системы в течение жизнедеятельности под воздействием неблагоприятных факторов не только постепенно разрушаются, но и при здоровом образе жизни восстанавливаются; процессы старения замедляются [Микулин 1977].

Английский психолог У. Чей утверждал, что снижение умственных способностей – это результат самовнушения [Чей 2007]. Головной мозг, как координирующий центр, оказывает на организм и положительное, и отрицательное воздействие. В процессе активной интеллектуальной деятельности, функции мозга совершенствуются. Это доказано всем ходом исторического развития общества. Так, всемирно известный писатель Бернард Шоу всю свою жизнь активно творил, отдав жизнь и талант на благо человечества, сохраняя ясный ум и работоспособность в 94 года. Немецкий поэт Гете завершил свой гениальный труд «Фауст» в 83 года; Илья Репин в 86 лет продолжал создавать свои художественные шедевры [Ананьев 2014; Асеев 2012].

Философское осмысление старости представлено в работах Аристотеля и Платона, которые пришли к выводу, что качество и продолжительность жизни определяется: особенностями питания, основу которого должны составлять только природные продукты; постоянной двигательной активностью, творческим трудолюбием, близостью к природе, философским мировоззрением [Аристотель 1975 – 1983; Платон и его эпоха 1979].

Долгожители, как правило, отличаются более высокими адаптивными возможностями, оптимальными показателями физиологических органов и систем. Процесс старения осуществляется медленнее при плавных возрастных изменениях. Одним из признаков

долголетия является низкое содержание холестерина крови, оптимальное сочетание роста-весовых данных.

Ученые в сфере психологии считают наиболее эффективными способами увеличения продолжительности своего жизненного пути:

- психологическую устойчивость; управление психо-эмоциональным состоянием;
- перепрограммирование количества лет со среднестатистических показателей до лично-значимого (90 и более).

Психологическая устойчивость индивида обеспечивается пониманием зависимости процесса его психологического и физического развития от объективных условий окружающего мира. А. Н. Леонтьев утверждает, что деятельность человека осуществляется при взаимодействии с другими людьми, или один на один с предметным миром при решении конкретных задач [Леонтьев 2007].

В ходе взаимодействия людей возникла необходимость разработки социальных норм, действий и поступков как регуляторов их поведения. Корректировка этих норм обусловлена объективными процессами. Так, загрязнение воды, воздуха, почвы, леса, продуктов питания; низкий уровень жизни большей части населения страны, привели к сокращению ее продолжительности до 73,4 года.

Однако исследование социальных условий развития и жизнедеятельности человека показало, что у него есть возможность выбора одной из форм жизни различных категорий и групп населения. Например, выбор места работы и жительства вдали от промышленных предприятий, в зеленой зоне, вблизи водоемов; ведение здорового образа жизни, с высоким уровнем двигательной активности – позволяет существенно увеличить качество и количество прожитых лет. По данным исследований М. И. Бобневой, такой выбор модели жизнедеятельности возможен при условии:

- психологической перестройки отношения к жизни;
- изменения психологического процесса развития сознания и ценностных ориентиров;
- качественного изменения личностных свойств;
- психологической устойчивости [Бобнева 1978].

По мнению [Юнг 1998], [Назаренко 2017], сознание играет ведущую роль при выборе модели поведения человека, тесно связанной с внешней и внутренней средой. Именно сознание четко корректирует физиологические процессы во всех поведенческих актах, сохраняя информацию в течение долгого времени, передавая ее на подсознательном уровне от поколения к поколению.

В психологии сознание рассматривается как совокупность чувственных и умственных образов. Содержание сознания составляют внутренние переживания. [Марасов 2009] рассматривает мышление человека как одну из сторон сознания - его высшую форму абстрактное мышление, содержание которого составляет процесс преобразования информации с целью получения новых знаний.

Результаты и их обсуждение. Для перепрограммирования продолжительности жизни человеку необходима научная информация о факторах, обуславливающих увеличение периода жизненного цикла. Усвоение знаний о воздействии различных продуктов питания на организм, их положительных и отрицательных свойствах, позволяет индивиду сделать сознательный выбор вида питания, преодолеть сложившиеся в течение жизни пищевые пристрастия, неблагоприятно воздействующие на организм; способы приема пищи; сложный период адаптации к новому способу питания.

Осознание степени влияния физических упражнений на здоровье и долголетие является важным условием приобщения человека к активной двигательной деятельности.

Теория И.М. Сеченова о рефлекторной природе психической деятельности, единстве физиологических механизмов и ее внешних проявлений в виде мышечной работы, показала невозможность сохранения здоровья без специально организованной двигательной деятельности [Сеченов 1952].

Организм человека с высоким уровнем сформированности нервной системы, головного мозга, эмоциональной сферы способен осуществлять организацию и саморегуляцию функционирования физиологических органов и систем на бессознательном уровне, в то время как характер взаимоотношений и взаимодействия с окружающим миром, выбор образа жизни, высоконравственного поведения требует участия сознания. Поэтому, психологический настрой на выбор вида продуктов и вида питания, – основополагающего фактора качества и продолжительности жизни, –возможен только при четком и ясном понимании особенностей их усвоения; ценности для функциональных систем.

Ни один человек не сможет усомниться в необходимости ежедневного выполнения дыхательных, а также упражнений для развития мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости и других параметров двигательной деятельности, без понимания механизма их воздействия на сердечнососудистую, пищеварительную, выделительную и другие системы. Усвоение рациональной методики использования ходьбы, бега, силовых и других моторных актов, их оптимального темпа, ритма, дозировки, последовательности; соотношения объема и интенсивности; предварительной подготовки организма к предстоящей работе; контроля функционального и эмоционального состояния, являются важными условиями эффективной двигательной деятельности. Следовательно, перепрограммирование длительности жизни со среднестатистических ориентиров на долголетие (не менее 90 – 100 лет) требует соответствующего психологического настроя и усвоения специальных знаний, умений и навыков, как базиса для реализации поставленной цели.

Ученые располагают данными, подтверждающими, что долгожители ведут здоровый образ жизни без вредных привычек, отличаются постоянной потребностью в трудовой деятельности, испытывая от ее результатов психологический комфорт. Востребованность в семье, среди сотрудников, членов трудового коллектива; всеобщее уважение способствуют укреплению психического здоровья, душевного равновесия, личной ответственности за качество жизни.

С целью выявления мнения людей различного возраста к проблеме долголетия и возможности увеличения продолжительности жизни было проведено анкетирование.

При заполнении анкеты респонденты в ходе беседы могли задавать вопросы для уточнения их содержания; выяснять отдельные детали; узнать рекомендуемую литературу. На вопрос: «Сколько лет Вы хотели бы прожить (нужное подчеркнуть) были получены ответы:

75 лет – хотели бы прожить 17% опрошенных; 80 лет – 9%; 85 – 7%; 90 – 3%.

На вопрос анкеты: «Какие основные факторы влияют на качество и продолжительность жизни» были получены ответы:

- наследственность – 7%;
- экология – 67,8%;
- питание – 93,6%;
- личностные качества – 2,4%;
- особенности характера – 1,8%;
- условия жизни – 69,3%;
- двигательная активность – 37,4%;
- интересная работа – 19,7%.

Были указаны другие варианты:

- перспективы на улучшение жизни – 3,2%;
- изменение социальной политики государства – 4,9%.

На вопрос: «Какими видами физических упражнений Вы хотели бы заниматься?» ходьбу выбрали 47,1%; ходьбу на лыжах – 16,9%; плавание – 14,8%.

На вопрос: «Может ли человек изменить среду обитания?» были получены ответы:

- сменить место жительства ближе к природе – 2,3%;
- переехать в сельскую местность – 1,6%;
- на выходные дни уезжать на дачу в деревню – 7,4%.

Были указаны другие варианты:

- на государственном уровне эффективно решать проблемы экологии.

На вопрос: «Нужно ли заниматься физическими упражнениями людям старше 70 лет?» получены ответы: да – 11,6%; не знаю – 81,3%.

На вопрос: «Могут ли врачи порекомендовать пожилым людям конкретные виды физических упражнений?» – Да – 16,4%; нет – 19,7%; не знаю – 43,8%.

На вопрос: «Посещали бы вы тренажерный зал или бассейн, если бы они были доступными?» получены ответы: да – 17,2%; нет – 6,9%; не знаю – 73,2%.

На вопрос: «Если бы вас пригласили на бесплатные занятия физическими упражнениями в Центр здоровья, ходили бы Вы на занятия?» – Да – ответили 21,3%; нет – 41,2%; не знаю – 29,5%.

На вопрос: «Нужна ли сила воли, чтобы ежедневно выполнять физические упражнения?» были получены ответы: да – 79,4%; не знаю – 14,1%.

Академик А. А. Микулин в своем многолетнем труде «Активное долголетие» писал, что слабая сила воли и лень не позволяют человеку изменить привычный, ставший комфортным образ жизни [Микулин 1977]. Очевидно, что в процессе приобщения пожилых людей к систематическим занятиям физическими упражнениями необходимо формировать мотивацию; построить тренировочные занятия таким образом, чтобы занимающиеся получали удовлетворение.

Заключение. Таким образом, анализ ответов на вопросы анкеты показал, что у респондентов высокий уровень психологической устойчивости к традиционным привычкам, сложившемуся виду питания, гиподинамии, адаптации к неблагоприятным параметрам среды обитания, разрушающим здоровье человека. Для изменения ситуации необходима специальная программа последовательного, целенаправленного формирования психологической установки на понимание значимости принципиального изменения образа жизни как ведущего способа улучшения здоровья, повышения качества и продолжительности жизни.

Источники и литература:

1. Ананьев Г. Б. Избр. психол. труды. Т. 2. М. Наука, 2014. С. 283.
2. Аристотель. Соч. в 4 т. (серия «Философское наследие»). М.: Мысль, 1975 – 1983. 507 с.
3. Асеев В. Г. Проблема мотивации и личность. // Теоретические проблемы психологии личности. М.: Наука, 2012. С. 122 – 144.
4. Бердяев Н. А. Самопознание: Опыт филос. автобиограф. М.: Книга, 1991. 445 с.
5. Бехтерев В. М. Роль внушения в общественной жизни. М. Наука, 2001. С. 81 – 93.
6. Бобнева М. И. Социальные нормы и регуляция поведения. М.: Наука, 1978. С. 4.
7. Брэгг Поль С. Система оздоровления. СПб.: ООО Диамат, ООО Золотой век, 1999. С. 12 – 16.
8. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл, 2006. 134 с.
9. Жуков С. Д. Психорегуляция в процессе деятельности. // Социальная психология кризисных периодов развития общества: Материалы Всероссийской конференции. Набережные Челны, 2000. С. 69 – 71.
10. Иванченко А. А. Здоровая жизнь и долголетие. М. ЦИСРГБЧ, 2017. 34 с.

11. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (В редакции Указа Президента РФ от 01.07.2014, № 483). [Электронный ресурс]. URL: <http://kremlin.ru/acts/bank/26299/print> (дата обращения 15.02.2020).
12. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., Политиздат, 1975. 304 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.marxists.org/russkij/leontiev/1975/dyeatyelnost/txt00.htm> (дата обращения 15.02.2020).
13. Марасов А. Н. Сознание: опыт естественно-научного и философского обзора проблемы. Ульяновск: УлГПУ, 2009. 170 с.
14. Мазанкин Ш. Культурные доминанты долголетия как социо-физиологического феномена. Автореф. дисс. к.п.н. Тамбов, 2011. 21 с.
15. Микулин А. А. Активное долголетие. М.: ФКиС, 1977. 112 с.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физических упражнений. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н.Ульянова, 2017. 262 с.
17. Население России 2007 Пятнадцатый ежегодный демографический доклад / отв. ред. А. Г. Вишневский. М.: Изд. дом ВШЭ, 2009. 296 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.hse.ru/data/2010/02/19/1232112962/people-2007.pdf> (дата обращения 15.02.2020).
18. Платон и его эпоха. К 2400-летию со дня рождения / Отв. ред. Ф. Х. Кессиди. М.: Наука, 1979. 318 с.
19. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 254 с.
20. Сеченов И. М. Избранные произведения. Т.1. Физиология и психология. М.: Изд. АН СССР, 1952. С. 7 – 91.
21. Шааб К. С. Культурные доминанты долголетия социологического феномена. Автореф. к.ф.н. Тамбов, 2011. 24 с.
22. Чей У. Проблемы старения. М.: АО Комплекс, 2007. 349 с.
23. Юнг К. Г. Психология бессознательного. М.: КАННОН Реабилитация, 1998. С. 87 – 94.