УДК 159.9.07; 159, 99.

DOI: 10.18384/2310-7235-2019-4-71-90

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИСТОЧНИКИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ: АКТУАЛЬНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Розенова М. И.*Московский государственный психолого-педагогический университет
127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29, Российская Федерация*

Аннотация. Цель исследования – выявить ключевые индивидуально-психологические источники, детерминирующие продолжительность жизни человека, показать направления и точки содействия объективных (биологических) и субъективных (психологических) механизмов индивидуальной длительности. Определить перспективные направления исследований в данной области. Автором проанализированы и обобщены научные представления и современная эмпирическая фактология о влиянии психологических факторов на продолжительность жизни человека. В работе констатировано актуальное смещение исследований в области долголетия от биологических к психологическим детерминантам индивидуальной длительности с акцентированием параметров отношений в качестве «генерального» фактора, определяющего качество и продолжительность человеческого существования. На основе систематизации и интеграции классических и современных научных представлений о долголетии автором выявлено несколько ведущих наиболее перспективных направлений исследовательского поиска, в рамках которых могут быть обнаружены ключевые механизмы, позволяющие индивидууму осуществлять продолжительность жизни, близкую к предельным значениям. К научной разработке предложено понятие «виртуального возраста».

Ключевые слова: продолжительность жизни, психологические механизмы, личностные факты, межличностные факты

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL SOURCES OF LIFE EXPECTANCY: CURRENT AND PROSPECTIVE STUDIES

M. Rozenova*Moscow State Psychological and Pedagogical University
29, Sretenka ul., Moscow 127051, Russian Federation*

Abstract. The objective of the study is to identify the key individual psychological sources that determine the duration of human life, to show the directions and points of view of objective (biological) and subjective (psychological) mechanisms of individual duration, as well as to identify the promising areas of research in this area. The author analyzes and summarizes scientific ideas and modern empirical evidence on the impact of psychological factors on human life expectancy. The paper states the actual shift of research in the field of longevity from biological to psychological determinants of individual duration, with the emphasis on the parameters of relations as a “general” factor determining the quality and duration of human existence. On the basis of systematization and integration of classical and modern scientific ideas about longevity, the author has identified several leading, most promising areas of research, in which the key mechanisms that allow an individual to exercise a life expectancy close to the limit values can be found. The notion of “virtual age” is offered to further scientific research.

Keywords: duration of life, psychological mechanisms, personal facts, interpersonal facts.

Последние десятилетия в науке (практически во всех областях знания) ознаменованы колоссальным количеством эмпирических и экспериментальных исследований и получением огромного массива (часто разнородных) данных почти «обо всем на свете». В настоящее время требуются обобщение и осмысление накопленного эмпирического и фактического материала, чтобы можно было составить некую, пусть и относительно целостную картину понимания проблем, сориентироваться и выделить приоритетно-значимые направления дальнейшего научного поиска в решении глобальных или практико-ориентированных задач. Названное определило теоретико-аналитический и обобщающий характер данной научной работы.

Введение и постановка проблемы

В настоящей статье мы обратились к вопросам, связанным с продолжительностью жизни и увеличением длительности периода активного жизненного тонуса (в первично-архаичном варианте эти вопросы звучали как проблема бессмертия; в настоящее время все формулировки этого направления носят более мягкий и не такой категоричный характер). Данная тема сделалась такой популярной, на наш взгляд, по нескольким причинам. Во-первых, расширение высокотехнологических возможностей человека по управлению и вмешательству в биологические процессы, связанные со старением, а точнее, противодействием этому (достижения современной генетики, клеточно-стволовые технологии омоложения, весь спектр пластических и салонных процедур антивозрастного, активный поиск технологий полного или частичного органозамещения и т. п.). Во-вторых, недавнее осуществление неких социально-экономических преобразований (пенсионная реформа), задающих актуальность увеличения периода активной производственной жизни. В-третьих, чисто эв-

ристические научно-исследовательские мотивации изучения всего, что касается развития и функционирования человека [5]¹.

Многогранность проблематики долголетия и трудность её однозначного «измерения» определили то, что работы в этой области касаются самых разнообразных вопросов: длительности жизни, проблем времени и временных ресурсов, проблем биологического возраста и его соотношения с другими типами возрастов, механизмов старения и антивозрастания (биологических, социальных, психологических), факторов и детерминант длительности и активности на разных уровнях и многих других. В этой связи сделать даже простую систематизацию исследований в данной области затруднительно, поскольку одно и то же исследование, как правило, попадет в несколько условных тематических «граций».

Проблема продолжительности жизни человека, безусловно, входит в круг общих проблем времени и длительности биологических систем в целом. Представленность временной проблематики в классических и современных гуманитарных, психологических и психофизиологических исследованиях [17; 19; 21, 22] позволяет констатировать интересную тенденцию в характере научных запросов: начало, середина и конец двадцатого столетия – это в большей степени общие подходы, описательные конструкции, частные нюансы в исследовании проблемы времени – длительности

¹ Всемирный доклад о старении и здоровье Всемирной организации здравоохранения (World Report on Ageing and Health) [Электронный ресурс]. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049_rus.pdf;jsessionid=18.10.2019; Рейтинг стран по уровню продолжительности жизни (1980 г) [Электронный ресурс]. URL: <https://gtmarket.ru/ratings/life-expectancy-index/life-expectancy-index-info> (дата обращения: 21.10.2019); Средняя продолжительность жизни в странах мира в 2019 году [Электронный ресурс]. URL: <https://mnogofactov.ru/v-mire/srednyaya-prodolzhitelnost-zhizni-v-stranakh-mira-v-2017-godu.html> (дата обращения: 22.10.2019).

– продолжительности. Затем, как только усиливается технологическая составляющая науки (новые приборы диагностики и моделирования, открытие ранее «засекреченных» (т. е. трудно обнаруживаемых) процессов, новые знания тонких нюансов организма и т. п.), ситуация меняется, становясь более прямолинейной: вопросы обсуждаются уже напрямую: как сделать себя «бесконечным» (бессмертным, вечно молодым, не старящимся и т. п.), какие факторы, условия и обстоятельства в этом могут помочь.

Вторая тенденция, которая себя обнаруживает (при изучении научно-литературных данных по проблеме долголетия), состоит в том, что первоначально, видимо, под влиянием новомодных, высокотехнологичных возможностей на первый план выходят естественные науки, всё более активно объединяемые с инженерией (генетика, биохимия, молекулярная биология, нанотехнологические направления и т. п.). Однако по мере накопления знаний акценты начинают смещаться в философский и субъективно-психологический контекст.

Биологические источники жизни и её длительности мы обсудим в другой работе (это достаточно ёмкий материал сам по себе), а в данной статье сфокусируемся на психологических, субъективно-субъектных факторах и индивидуальной продолжительности жизни.

Для начала нам необходимо определиться, какие в принципе есть представления о возможной длительности человеческой жизни. Сошлёмся на недавние (2019) полученные в науке данные, распространённые в том числе в средствах массовой информации. Речь идёт о результатах исследования, проведённого в Тилбургском университете (Нидерланды) с 1986 по 2016 гг. Были собраны и проанализированы 75 тыс. данных о жителях Нидерландов, проживших более 90 лет. На основе полученных материалов было установлено, что максимальная продолжительность жизни

у человека составляет немногим более ста лет. Для женщин этот возраст определяется в 115,7 лет, а для мужчин – 114 лет¹. Эти данные согласуются с выводами американских учёных (2018) о том, что на протяжении последних 30 лет максимальные значения длительности жизни человека не менялись и что предельный возраст человека варьирует, скорее всего, в границах столетнего интервала: сколько бы не улучшались возможности медицины и технологий, после этой столетней границы смертность резко возрастает (и преодоление границ предельной продолжительности жизни уже лежит в плоскости изменения генома и других высоких технологий, к которым пока человечество явно не готово)². Конечно, это не исключает отдельных эксклюзивных примеров долгожителей-рекордсменов. Самая высокая продолжительность жизни была зафиксирована во Франции у Жанны Кальман, которая прожила 122 года и 164 дня. Дзироэмон Кимуре из Японии прожил 116 лет и 54 дня. Весной 2019 г. Вайолетт Браун, живущий на Ямайке, отметил свой 117 день рождения, а в июле 2019 г. Мосадзо Нонако (Япония) отпраздновал своё 112-летие.

Всемирная организация здравоохранения предложила следующее распределение факторов, влияющих на продолжительность жизни: наследственность – 20 %, условия и образ жизни – 50 %, состояние окружающей среды – 15 %, здравоохранение – 15 %. Попробуем разобраться более подробно, что именно и как определяет наше долголетие³.

¹ Максимальная продолжительность жизни человека [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/20170902/1501619084.html> (дата обращения: 20.10.2019).

² Longevity training // The Washington Post: [сайт]. [20.08.2018]. URL: <https://www.washingtonpost.com/education> (дата обращения: 22.10.2019).

³ Всемирный доклад о старении и здоровье Всемирной организации здравоохранения (World Report on Ageing and Health) [Электронный ресурс]. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049_rus.pdf;jsessionid (дата обращения: 18.10.2019).

Таким образом: **целью** настоящей работы являются анализ накопленного фактического научного материала по проблеме индивидуально-психологических условий-факторов продления человеческой жизни и определение на этой основе наиболее значимых перспективных направлений исследований в данной области.

В качестве **задач** работы мы определяем: 1) систематизацию факторов влияния на долголетие и продолжительность жизни; 2) определение механизмов действия этих факторов; 3) выделение приоритетных направлений исследования психологических и субъективных детерминант индивидуальной длительности.

Краткие положения о биологических источниках продолжительности жизни человека

Понимание биологических основ человеческой жизни и её продолжительности обычно рассматривают в контексте общих проблем существования живых систем, поэтому для лучшего понимания в том числе и психологических составляющих индивидуальной длительности мы вкратце приведём некоторые обобщённые положения, сформулированные нами на основе изучения такого рода данных.

При рассмотрении проблемы продолжительности жизни на биологическом уровне наиболее часто встречаются такие понятия, как «биологическое время» («биологический возраст», «собственное время системы»), «энергия», «энтропия», где последние два понятия часто оказываются связанными (как сказал Н. Козырев, «время суть энергия» [10]).

Наиболее популярным подходом в понимании существования и длительности материальных систем являются, как мы бы назвали, «энтропийные концепции»¹,

основанные на законах термодинамики [20; 21;]. Эти законы, в свою очередь, имеют выраженную специфику в отношении биологических объектов хотя бы потому, что биологические системы (в термодинамическом смысле «открытые, неравновесные») имеют возможность рожать энергию внутри себя, диссипатируя её в тепловую (Вернадский (1989), Пригожин (2002), Пригожин и Стенгерс (2000) и др.), и, например, «тепловая смерть» им не страшна [21, 22].

Таким образом, в биологической системе энергия продуцируется и трансформируется в тепловую, расходуемую и во внешнюю, и во внутреннюю среду (например, на поддержание температурных констант тела, физического, химического и психического тонуса), поэтому биологическим системам крайне важен некий *оптимальный уровень обобщённой энтропии* (М. П. Чернышева, 2006, 2014) [21], препятствующий гипер- (или гипо-) развитию отдельных процессов, что могло бы поставить существование организма под угрозу вследствие нарушения энтропийного баланса.

Если коротко определить, что именно (какие обстоятельства и факторы) помогают сдерживать потенциалы энтропии (старения, распада, гибели) биологической системы (т. е. удерживать некий «энтропийный оптимум»), можно назвать следующие (скорее всего, генетически определяемые) феномены (*авторское обобщение*):

– особенности *морфофункциональной организации* биологических систем, обладающих эндогенными источниками энергии (работа внутренних органов и систем, сложная биохимия), энергетической асимметрией, разнообразием функциональных и сенсорных систем, сопряжённостью обратимых и необратимых процессов;

¹ Понятие энтропии было введено Р. Клаузиусом в 1865 г. и определялось как мера необратимого рассеивания энергии. Энтропия понимается как мера (уровень) неструктурированности энергии (энерге-

тических потоков) и повышение хаотических тенденций. В биологических (живых) системах имеет значение некий оптимальный уровень обобщённой энтропии.

– *адаптивность*, формируемая на базе способности к самоорганизации и сохранению – поддержанию гомеостаза, чему дополнительно способствует *врождённая и приобретённая память*¹ и наличие систем торможения (концентрация внимания, формирование доминанты).

В качестве генерализованного «нарушителя» энтропийного оптимума и источника разбалансировки организма (практически на всех уровнях) выступает *стресс*, порождающий (через специфический энергетический и биохимический ансамбль) широкий спектр значимых негативных последствий [8].

Таким образом, продолжительность жизни человека как биологической системы исходно (генетически) определена весьма оригинальной интегративной структурно-функциональной организацией, которая позволяет создавать энергии и «держат» энтропийный баланс, определяя возможности противостоять распаду, старению и смерти. Всё, что может нарушать и сбивать эти идеалистически выстроенные процессы организма, неизбежно попадает в провокаторы старения, распада, сокращения длительности.

В итоге, чтобы решить (хотя бы отчасти) проблему долголетия, необходимо выявить наиболее ключевые обстоятельства (на разных уровнях: от

молекулярного до целостного организменного), влияющие на «сбой» энтропийного баланса. И весь наличный пласт научного знания подсказывает нам, что в отношении человека решение данного вопроса лежит не только в области биологической (даже самой изощрённой) технологии. Биосоциальная природа *Homo sapiens*, наличие сложного психического отражения и сознания (обуславливающих многоуровневость взаимодействия со средой и возможность создания сред) задают необходимость внимательно рассматривать не только биологические (в широком смысле) источники продолжительности жизни, но и широкий спектр социальных и психологических обстоятельств.

Некоторое время назад автор был впечатлён результатами одного интересного исследования. В модельных экспериментах на желудочно-кишечных (в частности на гидрах) было показано, что когда у гидра медикаментозно «отключают» работу нервной системы, то весь оставшийся жизненный функционал сохраняется прежним, но *продолжительность жизни* организма в этом случае *снижается* [21].

Приведённый факт натолкнул нас на размышления: если нервная система, даже у достаточно простых (в эволюционном смысле) организмов, так тесно сопряжена с *длительностью существования*, видимо, у более высокоорганизованных организмов, обладающих нервной организацией высочайшей сложности, это обстоятельство может выступить весьма важным (если не ключевым) фактором долголетия, поскольку позволяет не только реактивно, но и рефлексивно реагировать на внешнюю и внутреннюю среду, меняя ее «химический» (в широком понимании слова) состав, т. е. определяя специфику состояния «биологического». Современные исследования позволяют доказательно иллюстрировать приведённое предположение, и мы приступаем к разбору субъективных источников долголетия.

¹ В отношении взаимосвязи памяти и продолжительности жизни наилучшей иллюстрацией служат профессии интеллектуального и творческого типа, в которых основой деятельности является актуальное удержание больших объёмов материала и постоянное оперирование им. По данным Санкт-Петербургских учёных В. Анисимова (геронтолог, профессор, член-корр. РАН, руководитель отдела канцерогенеза и онкогеронтологии НИИЦ онкологии им. Н. Н. Петрова) и Г. Жаринова (доктор медицинских наук, профессор Российского научного центра радиологии и хирургических технологий им. академика А. М. Гранова), среди представителей различных профессий, проживших более 90 лет, нобелевские лауреаты составили 16,67 %, композиторы 12,12 %, академики РАН – 7,5 %, учёные – 7 %. Фактический материал был получен на выборке в 400 тыс. человек (сведения о продолжительности жизни учёных, музыкантов, художников, литераторов, живших с начала I века н. э. до конца XX в.) [12].

Индивидуально-психологические источники продолжительности жизни

Когда речь идёт о времени жизни Homo sapiens как о длительности не просто биологической системы, но по совокупности всего наличного в человеке, ситуация мгновенно усложняется: например, возникает необходимость рассмотреть не просто длительность, а разные виды (типы) длительности. В научных парадигмах, имеющих отношение к развитию личности,

выделяют разные типы времени (временной длительности), которые соотносятся с разными типами возрастов: хронологическим, биологическим, психологическим, социальным и субъективным (табл. 1). Мы даже не исключаем, что в настоящее время при наличии активной реализации личности в виртуальном мире можно выделить и какой-либо «виртуальный возраст» – тот, в котором себя человек, как правило (доминантно) позиционирует (или ощущает), находясь в виртуальных средах.

Таблица 1

Определения разных типов возрастов

Хронологический возраст	Биологический возраст	Психологический возраст	Социальный возраст	Субъективный возраст
Определяется по временному этапу, отсчитывается с момента рождения, и указан в паспорте	Определяется степенью здоровья, уровнем обмена веществ, состоянием иммунитета. Не является копией хронологического возраста	Отражает уровень умственного и эмоционального развития. Определяется на основе условно нормативных (по популяции) данных	Определяется уровнем социального развития (мерой ориентировки и освоения социальных ролей, уровнем достижений, соотносимых со сверстниками)	Определяется на основе самооценки человеком своего возраста

В современных исследованиях, в том числе касающихся продолжительности жизни, довольно популярна идея сравнения-сопоставления разных типов возрастов. Особенно часто используется сопоставление биологического и психологического или биологического и субъективного возрастов.

В качестве примера сошлёмся на некоторые работы. В исследовании О. П. Макушкиной (2019) было, например, показано, что молодые люди (студенческая аудитория), имеющие адекватный и заниженный психологический возраст, наиболее активны и эмоциональны в настоящем (особенно в сравнении с людьми, имеющими завышенный психологический возрастной статус). Студенты, у которых фиксируется завышенный психологический возраст, более рациональны в отношении настоящего и будущего,

но имеют трудности в переживании актуальных эмоций [13].

А. Д. Тимофеева (2013) эмпирически обнаружила, что чем меньше психологический возраст у человека, тем он более негативно оценивает понятие смерти и тем сильнее испытывает эмоции страха по отношению к данному феномену. Обладатели же завышенного психологического возраста более спокойно воспринимают смерть, рассматривая это, скорее, как некий «переход». В данном исследовании участвовавшие в нём респонденты вне зависимости от «завышенности» или «заниженности» психологического возраста продемонстрировали низкий суицидальный уровень и низкое стремление к экстремальным видам деятельности [1; 12]. В этом же исследовании автор констатировал некий факт, который, по его утверждению, он не смог объяснить, а

именно что люди с завышенным психологическим возрастом являются носителями более выраженного чувства вины. Мы бы, со своей стороны, интерпретировали данный результат как достаточно естественный: субъективное ощущение груза возраста (опыта), видимо, способствует ретроспективной рефлексивной позиции в отношении прожитого и пережитого, что и создаёт ощущение груза вины, для которой всегда есть причины и поводы в человеческой жизни. Хотя данная интерпретация уязвима: чтобы её подтвердить, необходимо выяснить соотношение завышенного психологического возраста с реальным уровнем психологической зрелости и рефлексивной «оснащённостью» респондентов. Кроме того, здесь может работать и обратный механизм: отягощённость виной может провоцировать субъективное ощущение большей зрелости (зрелости, старости). В любом случае мы с большим вниманием и интересом отнеслись к полученным данным.

О. П. Кузнецова и А. Д. Косьмин (2014) констатировали в своих исследованиях, что при снижении продолжительности жизни наблюдается увеличение (опережение) психологического возраста, а по сути, преждевременное старение [12].

Л. Н. Белопольская и И. С. Литовченко (2014), исследуя подростков в отношении представлений об их психологическом и телесном возрасте, показали, что гармонизация психологического и телесного возрастов сопряжена с общим фоном душевного состояния тинейджеров [1].

Таким образом, мы можем констатировать, что идёт активный научный поиск особенностей, факторов и механизмов сопряжённости в человеке разных типов возрастов. Открытие наиболее значимых точек этой сопряжённости может обнаружить весьма существенные источники увеличения длительности или периода продуктивной (высокой) активности жизни человека.

Например, в России в настоящее время реализуется интересная исследова-

тельская (с международным участием) программа по проблеме сопряжённости психофизиологического возраста с профессиональной сферой занятости человека (под руководством профессора Т. Н. Березиной (МГППУ)) [2; 3]. Внутри этой программы выделен ряд оригинальных подходов к проблеме понимания механизмов, условий и факторов влияния на продолжительность жизни и сохранение активного жизненного тонуса человека. В частности, предложена гипотеза о взаимосвязи базовых отношений личности с особенностями биологического и психологического возрастов (М. И. Розенова) [15].

В вопросах продолжительности жизни приоритеты понимания (объяснений, интерпретаций) привязаны к термодинамическим или генетико-биологическим (организменным) основам. Однако с развитием социального, антропологического и психологического знания всё большее место начинают занимать исследования общесоциальных (качество и специфичность среды) и субъективных (личностных и межличностных) факторов, имеющих влияние на длительность жизни.

Вклад названных факторов в долголетие может рассматриваться в совокупности, поскольку выделение одного из них как приоритетного, видимо, не очень корректно, если речь идёт о людях, в силу сложности детерминации и реализации человеческой экзистенции. Нельзя также исключить, что в отношении длительности (во времена сингулярных прорывов) человечеству удастся обнаружить какое-то единственное звено («эликсир», «кнопку» и т. п.), через которое проблема будет решена (хотя сразу же встанет другой вопрос: «Зачем?» Но это уже сфера «большой» психологии и философии).

Касаемо *психологических составляющих долголетия*, современные исследования позволяют оперировать весьма доказательными и интересными данными.

Самым заметным (практически уникальным) современным исследованием

является 75-летний лонгитюд, посвящённый проблемам развития личности (Гарвардский университет). На протяжении почти 80 лет (с 1948 г.) изучалось большое количество людей (в начале исследования количество испытуемых составило 724 человека, а в конце исследования в «доступе» были 400 человек). Четвёртым руководителем данного проекта стал Роберт Уолдинберг, который и обнародовал основные результаты проведённого мега-исследования¹. Один из изучаемых в данном исследовании вопросов был о том, «что именно обеспечивает людям хорошую и продолжительную жизнь». Ответ оказался не в богатстве и успехе, которые более традиционно рассматриваются как положительные факторы долголетия, а оказался связанным с *системой отношений*. Авторы сумели установить важные нюансы: не само по себе наличие отношений и связанность человека с другими имеет значение, а имеет значение *качество* этих *отношений*. Только тёплые, добросердечные, надёжные и доверительные отношения выступают защитой от раннего старения и помогают «развиваться индивидуальной длительности» (это уже авторская формулировка). В названном исследовании доказано, что наличие хороших отношений в жизни человека:

- защищает мозг от старения (особенно в зрелых и преклонных возрастах), сохраняя тонус памяти (sic!) (о которой мы уже упоминали и которая является фундаментом когнитивной системы человека);

- способствует тому, чтобы оставаться здоровыми и счастливыми и «перешагнуть» девяностолетний рубеж.

Напротив, жизнь в конфликтных отношениях доказательно наносит вред

(даже хуже развода), лишая человека нескольких лет жизни.

Результаты Гарвардского исследования соотносятся с рядом других похожих изысканий. Например, недавно были обнародованы данные о том, что ранние представления об одиноких людях как постоянно испытывающих стресс, депрессию и негативные переживания, оказались неправомерны. Учёные Натан Хадсон, Франклин-Каунти (Севани: университет юга (штат Теннесси), Ричард Лукас и М. Брент Доннеллан (Университет Мичигана) сообщили интересные результаты тестирования эмоционального состояния (по семи параметрам) 326 респондентов, 307 из которых находились в отношениях (в паре), а остальные были «одиночками». Тем, кто был в паре, дополнительно давались тесты-анкеты на определение качества отношений. Оказалось, что те, кто находились в отношениях, и даже в хороших отношениях, испытывали больше негативных эмоций и были менее оптимистичны в сравнении с «одиночками». Только по одному показателю, а именно по степени удовлетворённости жизнью, те, кто находились в счастливых отношениях, оказались на ступеньку выше «одиночек». Однако эту степень высокой удовлетворённости авторы исследования связывают с самим фактом нахождения в отношениях (гордость, что ты не один) как ситуации, более социально-успешной в сравнении с «самостоятельным плаванием»². Данные результаты ещё раз продемонстрировали значение качества отношений: токсичные, чрезмерно сложные, конфликтные отношения лишают человека радости и, как следствие, могут негативно влиять на здоровье и на продолжительность жизни³.

¹ Уолдингер Р. Источники хорошей и продолжительной жизни: отчет о лонгитюдном исследовании по развитию личности [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=III1RpAs2LfM> (дата обращения: 17.10.2019).

² Эмоциональное благополучие одиночек и тех, кто находится в отношениях: результаты исследования [Электронный ресурс]. URL: <https://foxtime.ru/odinochestvo-inogda-luchshe-chem-slozhnye-otnosheniya> (дата обращения: 19.10.2019).

³ Качество отношений влияет на продолжительность жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://www.>

Конец XX – начало XXI столетия ознаменовались рядом работ, которые показывали влияние отношений и типа личности на продолжительность жизни. Например, сначала было фиксировано, что наличие отношений и семьи выступают общим позитивным фактором, в том числе влияющим на потенциал долголетия [23]. Но уже в начале 2000-х гг. в Дании (медицинские исследования здоровья датчан) был поднят вопрос не просто о наличии отношений, а о влиянии *качества отношений* на длительность индивидуального существования и на риск преждевременной смерти. Исследование Копенгагенского университета под руководством Рикке Лунд, стартовавшее в 2000 г. с количеством испытуемых в 10 000 человек и подведшее итоги через одиннадцать лет с количеством испытуемых 422 человека, позволило констатировать, что, если человек имеет напряжённые, конфликтные отношения хоть в одном из сегментов социальных взаимодействий (супруги, родственники, коллеги по работе, соседи), это в 2–3 раза повышает риск преждевременной смерти¹. Механизм узнаваем: напряжённость в отношениях порождает стресс, нарушающий энтропийный оптимум и за счёт переизбытка кортизола поражающий сердечно-сосудистую, эндокринную и иммунную системы (причём в стресс-реакции у мужчин вырабатывается кортизола количественно больше, чем у женщин, а общемировая статистика фиксирует на полюсе прекрасного пола большую продолжительность жизни в сравнении с «сильным» полом). Гармоничные отношения, таким образом, помогают снизить риски преждевременной смерти и особенно важными являются для мужчин. Основной вывод датских исследователей был в том,

что с точки зрения продолжительности жизни одиночество может оказаться предпочтительнее наряжённо-конфликтных и враждебных отношений, поскольку значение имеет не наличие отношений само по себе, а их *качество*.

Поскольку все, что связано с отношениями, безусловно, относится к высшим порядкам нервно-психической и психологической организации, получается, что «психическое» и «психологическое» могут отвечать не только за качество, но и за продолжительность жизни.

Однако в науке эти идеи (о важности отношений и «хорошей» жизни) не новы: уже в начале XX в. наш знаменитый во всём мире соотечественник академик Иван Петрович Павлов высказал базовые положения *о роли «счастливой жизни»* как важного условия долголетия. Спустя несколько десятилетий эти идеи получили своё научно-доказательное развитие в контексте исследований Новой позитивной психологии Мартина Селигмана (2006, 2011) [16; 18].

В «Письме к молодежи» (1935 г., за год до смерти), в разделе «О счастье» И. П. Павлов анализирует понятие «счастливая жизнь», которое он рассматривает как социальное явление, определяемое факторами физической, психической и социальной активности, наличием творческой деятельности и альтруистической направленности личности [14].

Идеи И. П. Павлова были подхвачены его учеником Виктором Сергеевичем Дерябиным (автором многочисленных работ в области человекознания) [7], систематизировавшим, развившим и аргументировавшим (с опорой на современные для того времени идеи) действие факторов и условий продолжительности жизни. Среди этих факторов-условий были выделены следующие:

1. *Наличие «жизненной доминанты».*

Жизненная доминанта – это наличие главного дела в жизни, которое неотступно присутствует в сознании и бытии индивидуума (это может быть работа по

psychologies.ru/articles/kachestvo-otnosheniy-vliyaet-na-prodoljitelnost-jizni (дата обращения: 05.09.2019).

¹ Возможность долголетия [Электронный ресурс]. URL: https://studref.com/362366/sotsiologiya/vozmozhnost_dolgoletiya (дата обращения: 04.09.2019).

призванию, любовь и забота о близких людях, воплощение мечты и т. п.).

Идея жизненной доминанты Павлова – Дерябина в отношении продолжительности жизни базируется на идее И. П. Павлова «о «страсти»: страстной (т. е. длительной и сильной) поглощённости делом (или идеей), вокруг которого «крутятся» все элементы бытия отдельного человека, как в истории о Сане Григорьеве (В. Каверин «Два капитана»), который с юности всю жизнь искал пропавшую экспедицию.

Механизм (материальный носитель) действия жизненной доминанты опирается на несколько феноменов:

1) *феномен нервной доминанты* (которую мы уже упоминали в отношении механизмов поддержания энтропийного оптимума) – *господствующего очага возбуждения* (А. А. Ухтомский, 1925), который «поглощает» любые раздражители, используя их как «свои усилители». Такая «работа» доминантного очага возбуждения была иллюстрирована многочисленными экспериментами и наблюдениями (достаточно вспомнить исследование доминантного очага возбуждения на примере обнимательного рефлекса у лягушек, который усиливался даже от болевых раздражителей (Ю. М. Уфланд) [20].

Очаги доминантного возбуждения создаются сильной концентрированной направленностью и сильными желаниями, которые порождают сильные эмоции (производные симпатической нервной системы), обладающие мобилизующей силой направления энергии на удовлетворение потребностей (и, как понимаем, направленность энергии выступает потенциалом снижения энтропии). Таким образом, жизненная цель (доминанта, сверхпотребность) активизирует симпатическую нервную систему в течение жизни и создаёт положительные условия для долголетия. Однако есть несколько нюансов:

– положительное влияние активированной симпатической нервной системы проявляется в условиях долговременно-

сти (по примеру: «стайеры живут дольше, чем спринтеры»);

– активация симпатической нервной системы идеальна только на умеренном уровне («мягкая активация»), т. е. возбуждение должно быть не слишком сильным и резким (что и достигается в условиях долговременности). Резкие, чрезмерные или чрезвычайные воздействия нарушают нервную регуляцию трофики внутренних органов, ведут к нейрогенной дистрофии и повышению энтропийности, которые осложняют всю ситуацию, связанную со здоровьем, энергетикой и силами человека.

2) *феномен распределения сил*: наличие долгосрочной цели («дело жизни») создаёт необходимость распределять силы для достижения результата (как бегун на длинной дистанции должен распределить свои силы, чтобы дойти до финиша). Сам факт перспективного распределения сил создаёт и укрепляет установку на длительность (продолжительность существования) (*ремарка автора*).

2. *Наличие и осуществление большой альтруистической цели* (это может совпадать или быть дополнением к первому пункту (наличию «жизненной доминанты»)). В качестве такой цели может выступать всё, что выходит за рамки продолжительности индивидуальной жизни человека (борьба с болезнями, победа над голодом и нищетой в мире, продление человеческой жизни, выход в дальний космос и освоение других планет, сохранение природы, улучшение социальной жизни, помощь детям с заболеваниями и их спасение и т. п.).

Неспроста Западный мир (быстро и охотно принимающий на вооружение любые научные идеи, достижения и даже предположения и сразу вводящий это в обыденные жизненные практики) уже давно культивирует (начиная с дошкольных и школьных программ) благотворительность как обязательный личностный бэкграунд (и, как мы знаем, с продолжительностью жизни у них весьма неплохо).

Современные исследования практически однозначно подтверждают предположение, выдвинутое в начале XX столетия, о важности альтруистического потенциала личности (хотя эту идею можно найти уже и в античной философии): ученые Калифорнийского университета (начало исследования – 2000 г., количество участников – 1200 человек обоего пола) показали, что совестливые и альтруистичные люди, помогающие другим, не только живут на 4–5 лет дольше своих менее совестливых и неальтруистичных сверстников, но и самые распространённые вредные факторы (курение и алкоголь) действуют на них слабее (sic!)¹.

В качестве примера в литературе упоминают учёных, которые активно заняты решением глобальных проблем и, даже несмотря на вредно-сидячий, малоподвижный образ жизни, демонстрируют достаточно высокую продолжительность оной в сравнении с представителями других профессий².

3. Наличие рабочего и жизненного стереотипа (сохранение привычного плана, стиля, ритма, темпа, событийного ряда и т. п.). Стереотипы бытия (не путать с социальными стереотипами), устойчивые временные и пространственные хронотопы, т. е. привычные и постоянно повторяемые действия и режимы, выполняют *охранительную функцию* (сохраняют «энтропийный баланс», энергию воли и дееспособности, минимизируя потери энергии, идущие от неопределённости, которая выступает сильнейшим дестабилизирующим, стрессогенным фактором). Нарушение привычных сте-

реотипов (особенно наиболее субъективно значимых) ведёт к усилению старения [8; 9].

Один из показательных примеров губительного следствия нарушения «привычного» – смена места жительства и образа жизни в пожилом возрасте, что часто приводит к ускоренной утрате жизни (при условии, что речь о людях, имеющих устойчивые стереотипы пространства, времени и деятельности).

Стереотипность обеспечивает постепенность и плановость, создающие умеренность возбуждения и активации (в том числе той самой симпатической нервной системы), и оптимальность в распределении ресурсов для реализации жизненной доминанты и альтруистического потенциала, возможно, недостижимой, но архизначимой цели.

На наш взгляд, в вопросах влияния жизненного стереотипа требуются новые оригинальные исследования, поскольку современный мобильный и быстроменяющийся мир накладывает, скорее, требование обладать гибкостью, быстротой смены привычного и адаптации к новому, открытость к неопределённости. Возможно также, что данный фактор долголетия в современном мире компенсируется иными обстоятельствами, влияющими на продолжительность человеческого существования.

Таким образом, уже в начале XX столетия в качестве позитивных условий продолжительности жизни были названы и аргументированы следующие: наличие жизненной доминанты, сверхценность альтруистической идеи, стереотипность общего жизненного и профессионально-деятельностного хронотопа.

Активное исследование проблем долголетия в XX и начале XXI столетия позволило вскрыть и эмпирически обосновать влияние ряда других факторов (общего и более частного характера) на продолжительность жизни. Приведём некоторые примеры и заметим, что все эти факторы в конечном итоге детерминируют

¹ Возможность долголетия [Электронный ресурс]. URL: https://studref.com/362366/sotsiologiya/vozmozhnost_dolgoletiya (дата обращения: 04.09.2019); Наука. Информационный вестник [Электронный ресурс]. URL: <https://onauke.info/datskie-uchenye-nazvali-factory-kotorye-sushhestvenno-vliyayut-na-prodolzhitelno-zhizni> (дата обращения: 22.10.2019).

² Связано ли долголетие с работой: Рейтинг профессий долгожителей // Аргументы и Факты: [сайт]. [30.05.2018]. URL: https://aif.ru/health/life/svyazano_li_dolgoletie_s_rabotoy_reyting_professiy-dolgozhiteley (дата обращения: 17.10.2019).

ваны личностью (её выборами, решениями, целевыми характеристиками и т. п.).

Масштабное исследование американских учёных (в рамках программ борьбы со старением), проведённое под руководством *Лианы Редман*, о сопряжённости пищи и длительности жизни позволило констатировать, что снижение калорийности и ограничение в потреблении еды (даже на небольшой период времени) приводит к улучшению поступления кислорода в кровь (особенно в период сна) и улучшает липидный обмен, повышая на 15 % продолжительность жизни и в целом улучшая ситуацию для всего организма¹.

Украинские исследователи на выборке 514 человек со средним возрастом 63 года показали взаимосвязь кровяного давления и параметров, сопряжённых с долголетием. Оказалось, что женщины и мужчины с *низким давлением* выглядят более молодо и привлекательно (меньше морщин и складок на теле, лучше самочувствие), имеют сниженный риск сердечно-сосудистых заболеваний и, как следствие, имеют потенциал долголетия. Кроме того, у тех испытуемых, которые выглядели более молодо (в сравнении со сверстниками), были обнаружены долгожители среди родственников. В качестве основных рекомендаций исследователи сформулировали требование и необходимость использования в рационе продуктов, снижающих кровяное давление.

Учёные Дании и Швейцарии (на основе анализа данных по 11 тыс. жителей Швейцарии и 5 тыс. датчан) выделили несколько важных факторов, имеющих отношение к долголетию: отказ от курения, умеренность в потреблении алкоголя, сбалансированную диету и регулярную физическую активность. В отношении последней есть дополнение: в более зрелых возрастах особое значение имеет показатель «активности в повседневной

жизни» (Activities of Daily Living – ADL)². Это показатель складывается из обычных бытовых действий, но выполняемых самостоятельно (одеться, умыться, принять ванну, прибрать место отдыха). Этот показатель помогает поддерживать физический тонус и когнитивные способности.

Практически идентичны названным выводы американских исследователей (Медицинский колледж Альберта Эйнштейна, США, 2018): в качестве прямых факторов увеличения продолжительности жизни на 12–14 лет называются: отказ от курения; нормальный вес (с индексом тела в диапазоне 18,5–24,9); регулярность даже простых тренировок (не менее 30 мин. в день); умеренность в алкоголе; баланс продуктов³.

«Организация» всех этих положительных факторов долголетия, безусловно, лежит на уровне личности (её выборов и решений, силы воли поддержания смысловых установок и т. п.), а значит, мы снова обращаемся к действию психологического фактора.

Н. К. Зотова, изучая социально-психологические факторы долголетия, делает акцент на социокультурный контекст долголетия: если общество имеет *цели и ценности* продолжительной жизни и эти ценности присваиваются и оказываются в системах индивидуального сознания, они начинают работать как позитивный фактор долголетия [9]. По И. П. Павлову и В. С. Дерябину, это попадает в градацию «жизненной доминанты» [7; 14].

Кроме ценностных аспектов продолжительности жизни, Н. К. Зотова указывает на факторы, близкие к тем, которые

² Being Single Beats Bad Relationships, and Even Neutral Ones Singlehood may be better than relationships that aren't even particularly bad [Электронный ресурс] // Personality and Social Psychology Bulletin. URL: <https://www.psychologytoday.com/au/blog/living-single/201910/being-single-beats-bad-relationships-and-even-neutral-ones> (дата обращения: 20.10.2019).

³ De maximale levensduur van de mens. Tilburg University (Nederlands) Understand Society [Электронный ресурс]. URL: <https://www.tilburguniversity.edu/nl/actueel/nieuws/press-release-oldest-human> (дата обращения: 20.10.2019).

¹ Там же.

мы уже упоминали через другие исследования (*обобщения автора*):

- количество *дружески настроенных к человеку людей*, обеспечивающих индивидууму ощущение своей ценности, бытийной важности, уважения. Дружественное отношение к нам формирует неагрессивную и благоприятную социально-психологическую атмосферу, минимизирующую стресс и его последствия;

- *высокий уровень персональной ответственности* за всё, что с человеком происходит, и способность формировать свой план жизни (выбирать и формировать свою жизнь). По С. Л. Рубинштейну (и его последователям), это качество субъектности в человеке, задающее инициативную и направленную активность с принятием ответственности за последствия своих выборов. Воспитание и обучение выступают важнейшим фактором формирования ответственности личности [6];

- *высокий уровень самоконтроля и саморегуляции*, особенно в части сдержанности своих проявлений в отношениях, чтобы не входить в конфликты и не создавать напряжённость. Долгожители, отвечая на вопросы о том, что способствовало их долгой жизни, часто с гордостью упоминают о своей сдержанности и способности сохранять спокойствие и доброжелательность, не таить обид и справляться с гневом.

Таким образом, на основе совокупного анализа информации о влиянии разных обстоятельств на продолжительность жизни напрашиваются некоторые обобщения (естественно, без претензий на их исчерпанность и окончательную полноту). Среди факторов, обеспечивающих долголетие, можно выделить две группы: 1) «*объективные*», в которых мы дополнительно выделяем две подгруппы: *биологические* (преимущественно генетические) и *социально-экономические*; и 2) «*субъективные*» (*психологические*), в которых также определяются две подгруппы: *личностные*, или *индивидуально-*

личностные (включающие реализуемый стиль жизни), и *межличностные* (система отношений). Дополнительно, мы выделяем факторы промежуточного порядка, которые частично задаются объективными средовыми условиями, но частично зависят и от самого человека.

Эти факторы можно расшифровать с указанием механизмов их действия и некоторыми авторскими комментариями (табл. 2).

Подводя итоги анализу различных условий и факторов, влияющих на продолжительность и тонус жизни, можно отметить, что радикальное решение проблемы долголетия, видимо, будет лежать в плоскости сложных, высокотехнологичных генетических, клеточных, молекулярных и тому подобных технологий (которые человечество неизбежно и с упорством будет искать). Но с учётом уже установленных фактов влияния на длительность жизни обстоятельств психологического, субъективно-субъектного характера можно утверждать, что научные достижения в этом направлении могут ускорить или задать более точные векторы понимания и изысканий для всех других областей знания, имеющих отношение к вопросам антистарения и индивидуальной длительности.

Проведённый анализ позволяет нам выделить, наметить некоторые, на наш взгляд, **наиболее перспективные области поиска в проблеме продолжительности жизни:**

- *изучение и детализация взаимосвязи мнемической деятельности* (и отдельных аспектов *работы памяти*) и *продолжительности жизни* (как на уровне целостного организма, так и на уровне отдельных клеток, тканей и органов, что, безусловно, может быть реализовано в рамках междисциплинарных подходов с использованием сложных аппаратно-инструментальных методов). Данное направление имеет шансы стать «прорывающим», поскольку, «работая» на молекулярном или клеточном уровнях, можно

Таблица 2

Условия и факторы, влияющие на продолжительность жизни

Факторы	Предполагаемые механизмы	Комментарии
ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ		
Наследственность в широком понимании (М. Битони, К. Пирсон (о наследственной предрасположенности к долгожительству), генетические особенности обменных и биохимических процессов (в том числе группы крови (Г. Йоргинсон)).	Благоприятная наследственность избавляет от необходимости специально заниматься исключением рисков, связанных со здоровьем и благополучием, что экономит силы, снижает страхи и стресс.	Никакая благоприятная наследственность ничего не гарантирует и не спасает, если человек ведет себя слишком не разумно, или рискованно, в соответствии с поговоркой: «Судьба судьбой, но не заводите дружбы с бешеной собакой».
Социально-экономический контекст: – высокий (достаточный) уровень жизни и доходов; – доступность образования; – наличие демократических свобод в обществе и гуманистически ориентированное воспитание; – ценность человеческой жизни и присутствие в ценностях общества идеи долгой жизни, с эффективной функционирующей системой поддержки пожилых людей; – активное просвещение в области здорового образа жизни и создание возможностей его реализации	Все указанные факторы повышают рациональность и рефлексивность, минимизируют уровень стресса (со всеми его биохимическими негативными последствиями ухудшения состояния организма, повышения рисков ранней смерти) и увеличивают ощущение безопасности, предсказуемости, понимания (осмысленности) и удовлетворенности.	Практически во всех странах, статистические оценки продолжительности жизни положительно коррелируют с оценкой уровня жизни.
ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ФАКТОРЫ (имеют и объективные и субъективные источники)		
Высокий уровень образования	Позволяет иметь широкую информированность в вопросах поддержания здоровья, обеспечения благоприятных условий жизни; выступает базой более высокого социального, профессионального и финансового статуса, которые способствуют увеличению продолжительности жизни.	Все эти факторы, с одной стороны, детерминированы общественным устройством, но, с другой стороны, определяются устремлениями и целевыми характеристиками личности.
Высокий профессиональный статус и тип профессии	Обеспечивает уважение других, чувство собственной ценности, удовлетворенность от работы, которые снижают действие негативных факторов в других сферах, защищают от избыточной тревоги, неопределенности и стресса.	

	Известно, что сами профессии могут иметь повышенные уровни риска, заданные как условиями и содержанием деятельности, так и наличием специфических режимов и нагрузок.	
Социальный статус	Обеспечивает внутреннюю стабильность за счет внешних позитивных подкреплений своей значимости, дает возможность управлять и влиять на различные аспекты внешней реальности, что создает ощущения контроля, снижая неопределенность и поводы для стресса.	
СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ		
<p><i>Личностные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие в системе ценностей идеи долголетия (и на уровне установок (сверхценной идеи), и на уровне фантазий о планах на отдаленное будущее); – неагрессивность и дружелюбие; – ответственность; – хороший самоконтроль и саморегуляция; – оптимистический склад характера и бодрость духа; – наличие способностей; – достаточность волевых потенциалов для поддержания элементарных аспектов здорового образа жизни; – осуществление основных принципов «здорового образа жизни» (в активности, питании (баланс диеты и поддержание нормального веса), отказе от курения и умеренности с алкоголем). 	Практически все личностные особенности действуют через снижение уровня стресса и повышение субъективного чувства благополучия, которое меняет всю биохимию в позитивном ключе и помогает сохранять организм на протяжении более длительного срока.	Личностные и межличностные факторы тесно переплетены, поскольку формирование личности детерминировано базовыми отношениями (детско-родительскими, с ближним окружением и т.п.); данное разделение факторов весьма условно и, возможно, впоследствии мы предложим более совершенную дифференциацию факторов влияния на продолжительность индивидуальной жизни.
<p><i>Межличностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – способность вызывать и испытывать симпатию; – способность создавать и поддерживать положительные социальные связи (личные и профессиональные); – низкая или умеренная конфликтность. 	Все межличностные составляющие индивидуальной жизни человека (т.е. система его отношений, связей и взаимодействий) определяют уровень напряженности / расслабленности и комфортности существования, которые через уровень стресса определяют качество поддержания самочувствия, тонуса, энергетики и жизненных сил организма. Межличностные	По данным современной науки (в том числе, работы Е. Л. Григоренко и ее коллег [4; 11]), межличностные отношения влияют не только на биохимические процессы, но и на функциональное состояние генома: при наличии любви, заботы, искренней заинтересованности и эмоциональной поддержки человека,

Окончание табл. 2

	отношения влияют на формирование мотиваций и ценностей, в том числе к продолжительной жизни или (в случае негативного влияния), наоборот, к потребности завершить страдания бытия.	его геном становится «крепким и сильным». Эти возможности отношений были проиллюстрированы на детях, сначала находящихся в приютах и детских домах, а затем удачно усыновленных и попавших в благоприятную межличностную среду. Геномы этих детей всего за полгода из «хилых и коротких» превратились в «массивные и крепкие» ¹ . Неудивительно, что в ситуации комфорта и отсутствия угроз со стороны окружающих (благоприятная социально-психологическая среда) продолжительность жизни может увеличиваться (хотя это только условие, но не гарантия, поскольку существуют и другие факторы).
--	--	--

в более быстром временном регламенте получить некие тенденции (или даже закономерности) действия механизмов памяти по отношению к длительности жизни;

– многостороннее *изучение базовых отношений личности* (детско-родительских, супружеских, ценностно-личностных (дружба, любовь)) как наиболее сильного активатора и стабилизатора всей нервной деятельности человека, которая весьма существенным образом может определять длительность существования;

– исследование механизмов *взаимосвязи переживания вины, страха* и ряда других сложных чувств с *продолжительностью жизни* и старением;

– изучение хронотопической устойчивости (формирования стереотипности) и неустойчивости (гибкости, пластичности) как факторов индивидуальной длительности (долголетия) в условиях современных гиперпеременных сред и необходимости адаптации к ним.

Дополнительно автор намечает возможность разработки понятий «виртуальное время личности» («виртуальный возраст личности») и «виртуальное время» (в литературе и поэзии это уже начали осмысливать, например, А. Дементьев «Виртуальное время»²).

В качестве основных **выводов** мы можем сформулировать следующее:

– Исследования долголетия в силу сложности проблематики и трудности его «измерения» не однородны и объединяют изыскания в разных направлениях: изучается биологический возраст, условия и особенности старения, уровень здоровья, состояние систем органов и когнитивной сферы. Следовательно, есть необходимость приведения в некое соответствие (конгруэнтность) как по-

¹ Доклад Е. Л. Григоренко на ежегодной Всероссийской конференции, сентябрь 2015 г.

² Дементьев А. Виртуальное время: стихотворение [Электронный ресурс]. URL: https://andreydementiev.com/poems/love_years/virtual_time.html (дата обращения: 21.10.2019).

нятийного аппарата и инструментария, так и выработки более чётких позиций в интерпретации полученных в ходе исследований данных.

– Продолжительность жизни и феномен долголетия являются исключительно многофакторной моделью, включающей объективные и субъективные обстоятельства, а также факторы, определяемые одновременно и объективными, и субъективными аспектами человеческого бытия. Сочетание многих факторов, положительно влияющих на продолжительность жизни, способствует долголетию и отчасти компенсируют действие наследственности. Исследования последних лет позволяют сделать допущение, что в качестве ключевых механизмов продолжительности жизни вполне могут быть определены факторы психологического, а не биологического порядка.

– В качестве механизмов действия тех или иных факторов долголетия исследователи, как правило, и в «конечной точке» объяснения называют стресс и его последствия (выброс кортизола, негативно нарушающего работу органики), активизирующие процессы старения и распада.

– Социальными (социально-психологическими) условиями долголетия выступают наличие в обществе и на уровне отдельного индивидуума подлинной (а не декларируемой) ценности человеческой жизни и её значительной продолжительности. В качестве обеспечения поддержания этой ценности выступают: достаточный уровень жизни, гуманистически ориентированные социальные институ-

ции, доступность образования, социальных и медицинских технологий, широкая информационная база (просвещение), система комплексной поддержки людей в зрелых и преклонных возрастах.

– Психологическими условиями поддержания длительности (продолжительности) жизни выступают личностные и межличностные детерминанты, определение точного вклада которых требует дальнейшего изучения. На личностном уровне важными составляющими долголетия определяют: наличие долгосрочной, высокоценной цели (жизненной доминанты), альтруистической направленности, системного хронотопы жизни и деятельности, способности к самоконтролю и саморегуляции. На межличностном уровне главным детерминантом долголетия, скорее всего, выступают хорошие, доброжелательные, надёжные отношения, в которых человек гарантированно получает поддержку и качественную обратную связь. На уровне образа жизни прямыми факторами влияния доказательно являются: поддержание активности, контроль питания и веса, отказ от курения и умеренность в алкоголе.

Завершить представленную работу, вероятно, лучше всего словами Марка Твена о том, что жизнь весьма сложна и в целом не так продолжительна, и поэтому у нас есть «...только время, чтобы любить». Возможно, это и есть тот самый ключ к дверям долголетия и главный детерминант нашей человеческой длительности.

Статья поступила в редакцию 30.08.2019

ЛИТЕРАТУРА

1. Белопольская Л. Н., Литовченко И. С. Исследование представлений современных подростков о своем психологическом и телесном возрасте // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 2 (31). С. 59–67.
2. Березина Т. Н. Вероятностная модель продолжительности жизни // Психология и психотехника. 2013. № 4 (55). С. 390–400.
3. Березина Т. Н. Факторы среды и их влияние на индивидуальную продолжительность жизни // Мир психологии. 2013. № 4. С. 165–178.
4. Григоренко Е. Л., Лабуда М. С. Моделирование с помощью LISREL: генетическая и средовая компоненты межиндивидуальной вариативности по признаку зависимости-независимости от поля // Вопросы психологии. 1996. № 2. С. 55–71.

5. Ембергенова Е. А. К вопросу о ценности возраста мудрости // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. 2013. № 34–2. С. 87–91.
6. Ефимова О. С. Формирование ответственности внутри контекстной модели образования // *Муниципальное образование: инновации и эксперимент*. 2018. № 4. С. 29–34.
7. Забродин О. Н. Письмо к молодежи И. П. Павлова и три условия долголетия // *Российский медико-биологический вестник им. академика И. П. Павлова*. 2000. № 1–2. С. 207–212.
8. Заводская И. С., Морева Е. В. Фармакологический анализ стресса и его последствий. Л., 1981. 213 с.
9. Зотова Н. К. Социальные и психологические аспекты долголетия // *Успехи геронтологии*. 2007. Т. 20. № 4. С. 119–122.
10. Козырев Н. А. Причинная механика и возможность экспериментального исследования времени // *История и методология естественных наук. Физика*. 1963. Вып. 2. С. 95–113.
11. Корнилов С. А., Григоренко Е. Л., Смирнов С. Д. Лонгитюдное исследование академических, творческих и практических способностей как предпосылок успешности обучения // *Вопросы психологии*. 2009. № 5. С. 138–149.
12. Кузнецова О. П., Косьмин А. Д. Психологический возраст россиян и динамика их средней продолжительности жизни // *Вестник экономической интеграции*. 2014. № 6 (75). С. 141–149.
13. Макушкина О. П. Восприятие прошлого, настоящего и будущего студентами с разным психологическим возрастом // *Вестник Воронежского государственного университета*. 2019. № 3. С. 35–43.
14. Павлов И. П. Письмо к молодежи // Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Т. 1. М., Л., 1950. С. 22–23.
15. Розенова М. И. Отношения любви в контексте обыденного сознания, развития, обучения, воспитания и социализации личности (теоретическое и экспериментальное исследование проблемы). М., 2006. 528 с.
16. Розенова М. И. Позитивная психология в России: некоторые актуальные вопросы адаптации // *Психология и психотехника*. 2012. № 1 (40). С. 57–62.
17. Розенова М. И. Психосемантические аспекты отношения ко времени: дис. ... канд. психол. наук. М., 1998. 204 с.
18. Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. М., 2006. 368 с.
19. Сорокин П. Человек, цивилизация, общество. М., 1992. 319 с.
20. Уфланд Ю. М. Естественная доминанта у самца лягушки в период обнимательного рефлекса // *Новое в рефлексологии и физиологии нервной системы*. Вып. 1. Л., М., 1925. С. 81–94.
21. Чернышева М. П. Временная структура биосистем и биологическое время. СПб., 2014. 172 с.
22. Чернышева М. П. О феномене жизни // *Новый русский журнал*. 2019. № 12. С. 103–108.
23. Шульга Т. И., Антипина М. А. Эмоциональная среда семьи, как фактор развития личности ребенка в замещающей семье // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. 2012. № 3. С. 32–40.

REFERENCES

1. Belopol'skaya L. N., Litovchenko I. S. [A study of the attitudes of modern teenagers about their psychological and physical age]. In: *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya* [Actual problems of psychological knowledge], 2014, no. 2 (31), pp. 59–67.
2. Berezina T. N. [Probabilistic model for lifetime]. In: *Psikhologiya i psikhotehnika* [Psychology and psychotechnology], 2013, no. 4 (55), pp. 390–400.
3. Berezina T. N. [Environmental factors and their influence on the life expectancy of the individual]. In: *Mir psikhologii* [The world of psychology], 2013, no. 4, pp. 165–178.
4. Grigorenko E. L., Labuda M. S. [Modelling with LISREL: genetic and environmental components of the inter-individual variability on the basis of dependence-independence from the field]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1996, no. 2, pp. 55–71.
5. Embergenova E. A. [On the question of the age of wisdom importance]. In: *Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psikhologii* [Personality, family and society: issues of pedagogy and psychology], 2013, no. 34–2, pp. 87–91.

6. Efimova O. S. [The formation of the responsibility within a context model of education]. In: *Munitsipal'noe obrazovanie: innovatsii i eksperiment* [Municipal education: innovation and experiment], 2018, no. 4, pp. 29–34.
7. Zabrodin O. N. [A letter to the youth by I. P. Pavlov and the three conditions of longevity]. In: *Rossiiskii mediko-biologicheskii vestnik im. Akademika I. P. Pavlova* [Russian medico-biological bulletin named after Academician I. P. Pavlov], 2000, no. 1–2, pp. 207–212.
8. Zavodskaya I. S., Moreva E. V. *Farmakologicheskii analiz stressa i ego posledstviy* [Pharmacological analysis of stress and its consequences]. Leningrad, 1981. 213 p.
9. Zotova N. K. [Social and psychological aspects of longevity]. In: *Uspekhi gerontologii* [Advances in gerontology], 2007, vol. 20, no. 4, pp. 119–122.
10. Kozyrev N. A. [Causal mechanics and possibility of experimental study of time]. In: *Istoriya i metodologiya estestvennykh nauk. Fizika* [History and methodology of natural Sciences. Physics], 1963, no. 2, pp. 95–113.
11. Kornilov S. A., Grigorenko E. L., Smirnov S. D. [Longitudinal study of academic, creative and practical abilities as prerequisites for learning success]. In: *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 2009, no. 5, pp. 138–149.
12. Kuznetsova O. P., Kos'min A. D. [Psychological age of the Russians and the dynamics of their life expectancy]. In: *Vestnik ekonomicheskoi integratsii* [Bulletin of economic integration], 2014, no. 6 (75), pp. 141–149.
13. Makushkina O. P. [The perception of past, present and future by students with different psychological age]. In: *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Voronezh State University], 2019, no. 3, pp. 35–43.
14. Pavlov I. P. [A letter to young people]. In: Pavlov I. P. *Polnoe sobranie sochinenii. T. 1* [Complete works. Vol. 1]. Moscow, Leningrad, 1950, pp. 22–23.
15. Rozenova M. I. *Otnosheniya lyubvi v kontekste obydennoy soznaniya, razvitiya, obucheniya, vospitaniya i sotsializatsii lichnosti (teoreticheskoe i eksperimental'noe issledovanie problemy)* [Love relationship in the context of ordinary consciousness, development, learning, upbringing and socialization of personality (theoretical and experimental research)]. Moscow, 2006. 528 p.
16. Rozenova M. I. [Positive psychology in Russia: some topical issues of adaptation]. In: *Psikhologiya i psikhotehnika* [Psychology and psychotechnology], 2012, no. 1 (40), pp. 57–62.
17. Rozenova M. I. *Psikhosemanticheskie aspekty otnosheniya ko vremeni: dis. ... kand. psikh. nauk* [Psychosemantic aspects of the relationship to time PhD thesis in Psychological sciences]. Moscow, 1998. 204 p.
18. Seligman M. New positive psychology: scientific view of happiness and the meaning of life (Russ ed.: *Novaya pozitivnaya psikhologiya: nauchnyi vzglyad na schist'e i smysl zhizni*. Moscow, 2006. 368 p.).
19. Sorokin P. *Chelovek, tsivilizatsiya, obshchestvo* [Man, civilization, society]. Moscow, 1992. 319 p.
20. Ufland Yu. M. [Natural dominant of the male frog during the period of hugging reflex]. In: *Novoe v refleksologii i fiziologii nervnoi sistemy. Vyp. 1.* [New in reflexology and physiology of the nervous system. Vol. 1.]. Leningrad, Moscow, 1925, pp. 81–94.
21. Chernysheva M. P. *Vremennaya struktura biosistem i biologicheskoe vremya* [Temporal structure of Biosystems and biological time]. St. Petersburg, 2014. 172 p.
22. Chernysheva M. P. [The phenomenon of life]. In: *Novyi russkii zhurnal* [New Russian magazine], 2019, no. 12, pp. 103–108.
23. Shul'ga T. I., Antipina M. A. [Emotional environment of the family as a factor in the development of the personality of the child in a foster family]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology], 2012, no. 3, pp. 32–40.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 19-18-00058 «Биосоциальные и индивидуально-личностные детерминанты повышения пенсионного возраста для представителей различных профессий» / The article was prepared with the financial support of the Russian scientific Foundation, project No. 19-18-00058 “Biosocial and individual-personal determinants of increasing the retirement age for the representatives of various professions”

БЛАГОДАРНОСТИ

Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 19-18-00058 «Биосоциальные и индивидуально-личностные детерминанты повышения пенсионного возраста для представителей различных профессий».

ACKNOWLEDGMENTS

The article was prepared with the financial support of the Russian scientific Foundation, project No. 19-18-00058 "Biosocial and individual-personal determinants of increasing the retirement age for the representatives of various professions".

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Розенова Марина Ивановна – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета;
e-mail: profi1234@yandex.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Marina I. Rozenova – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of scientific foundations of extreme psychology of the Moscow State Psychological and Pedagogical University;
e-mail: profi1234@yandex.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Розенова М. И. Индивидуально-психологические источники продолжительности жизни: актуальные и перспективные исследования // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. № 4. С. 71–90.
DOI: 10.18384/2310-7235-2019-4-71–90

FOR CITATION

Rozenova M. I. Individual psychological sources of life expectancy: current and prospective studies. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2019, no. 4, pp. 71–90.
DOI: 10.18384/2310-7235-2019-4-71–90