

**Лекторий  
СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ**

## **ЖИЗНЕННАЯ СИЛА: МОТИВАЦИЯ, ЧАСЫ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА И СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ**

**Татьяна Николаевна  
Березина**

Профессор кафедры научных основ экстремальной психологии факультета «Экстремальная психология» МГППУ, доктор психологических наук, профессор

**4 апреля 2026 года**



## Жизненная сила

Концепция существования «жизненной силы» была предложена еще в Древней Греции Аристотелем. Витализм. Согласно этой модели, жизнь – это результат действия жизненной силы, присущей живым организмам и отличающейся от всех других сил. В восточной философии жизненная сила – это понятие, основанное на концепции существования изначальной энергии (Ци, сила Кундалини), страсти и мотивации как основным силам, которыми обладают организмы. В настоящее время термины витальность и жизненная сила применяются в значении физических показателей и физиологических функций организма.

## В психологии жизненная сила рассматривается как

- **жизнеспособность** (viability/vitality) – это способность человека к самостоятельному существованию, развитию и выживанию, а также к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств.
- **жизнестойкость** (hardiness) – способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.
- **витальность** (vitality) – жизненная сила или энергия, которая присуща человеку. Это не просто физическое состояние, но и психологическое. Витальность даёт чувствовать себя динамичным, вдохновлённым и всегда готовым к действию.
- **сексуальная энергия** (либидо) – психическая энергия, связанная с влечениями и стремлениями, в первую очередь сексуальными (З.Фрейд), душевная энергия во всех ее многообразных формах и метаморфозах». К. Юнг придавал значение «либидо» как энергии, по аналогии с тем, как энергия понимается в физике.
- **осознанность** (mindfulness) – способность находиться в моменте, осознавая свои мысли, эмоции и окружающую действительность без осуждения. Термин происходит из буддийской медитационной традиции, но в последние десятилетия активно изучается наукой и используется в психологии.

## Биологические часы определяют продолжительность жизни

**Предел (лимит) Хейфлика** – граница количества делений соматических клеток, **Для большинства человеческих клеток** предел Хейфлика – **52 деления**. Максимальное число делений клетки различно в зависимости от её типа и ещё сильнее различается в зависимости от организма, которому эта клетка принадлежит.

**Хромосомные биологические часы** – это концепция, согласно которой **длина хромосом в ядрах клеток организма – индикатор оставшегося времени жизни**. Идея основана на том, что после каждого деления клетки хромосомы укорачиваются. Исследователи отмечают, что система теломераза-теломеры идёт с разной скоростью у каждого человека. Также есть данные о том, что образ жизни влияет на регуляцию предыдущего уровня: поведение человека, стиль его жизни, режим дня влияют на биологический возраст, даже определяемый на хромосомном уровне.

**Эпигенетические часы** – это совокупность эпигенетических меток ДНК, которая позволяет определить биологический возраст ткани, клетки или органа, **часы Стива Хорвата**, учитывающие 353 эпигенетических маркера человеческого генома. Часы К. Вейднер, основанные на метилировании трёх динуклеотидов.

## В медицине жизненная сила –

- Субъективное положительное ощущение, связанное со здоровьем, то есть, как оптимальное функциональное состояние (Yoon et al., 2024).
- Жизненно важные показатели: дыхание, температура тела и артериальное давление, отражающие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, необходимых для поддержания жизни организма (Kellett, Sebat, 2017).
- Скорость ходьбы - достоверный, надёжный и чувствительный показатель, подходящий для оценки и мониторинга функционального состояния и общего здоровья в самых разных группах населения (Middleton, Fritz, Lusardi, 2015).
- Отсутствие боли. Боль говорит о в работе организма, ведущих к общему снижению жизненной силы (Morone, Weiner, 2013).

Центральный фактор профессионального долголетия – здоровье. Исследование уровня занятости пожилых работников в 15 странах ОЭС с 1992 по 2010 год. Наряду со значимостью социальной политики на рынке труда и финансовых подкреплений, было установлено, что больше всего связей существует между реальной (или ожидаемой) длительностью трудового периода и соматическим здоровьем.

## В психологии Жизненная сила – это мотивация

– Жизненная сила как мотивация, желание жить и работать. Мотивация – это психологический процесс, который обеспечивает энергию и направление для действий.

Согласно концепции жизненной силы, все люди рождаются изначально любопытными, жизнерадостными, активными и социально ориентированными, они чувствуют себя в безопасности.

– Жизненная сила как физическая активность, способность человека выносить большую физическую нагрузку.

– Жизненная сила как трудоспособность, способность выполнять деятельность.



## Модель: Жизненная сила как ресурс



- Сквозной характер жизненной силы. Человек или рождается с некоторым запасом жизненной силы, или с каким-то потенциалом ее набора. Далее это запас расходуется, в том числе на обеспечение профессионального долголетия. Естественные траты, направленные на поддержку самой жизни (жизнь – энергозатратный процесс) и на обеспечение состояния бодрствования. Дополнительные траты связаны с активностью во внешней среде.
- Дополнительных трат может быть больше или меньше, в зависимости от активности индивида, в том числе профессиональной. Повышенная активность в течение длительного времени ведет к повышенным тратам жизненных сил. Поскольку жизненная сила имеет сквозной характер, это приводит к сокращению ее общего запаса.
- Возможны компенсационные механизмы, которые могут оптимизировать расход энергии и даже ее восстанавливать.

# Миллион: Сто: Десять

## Теоретическая модель

Общий запас жизненных сил: 1 000 000

Суточный лимит: 100

Цикл: 10

**Повышенные нагрузки** в течение длительного времени ведут к ускоренным тратам жизненных сил, ускорению биологического старения и снижению продолжительности жизни.

**Ускоренное старение.** Исследование В.А. Олешко, у ветеранов профессий особого риска наблюдается ускоренное старение; биологический возраст у ветеранов ПОР превышает должный возрастной показатель на 2,14 года, и на 5,53 года он превышает календарный возраст. Преждевременное старение закончивших службу специалистов в области особого риска являются следствием стрессогенности их профессиональной деятельности.

**Совмещение нескольких видов деятельности** (учебы и работы) у взрослых людей приводит к повышению индекса старения (исследование А.М. Зинатуллиной).

**Повышенные нагрузки** в течение короткого периода могут привести к внезапной смерти.

**Феномен внезапной смерти** у взрослых людей, не имеющих предшествующих проблем со здоровьем. Внезапная смерть наступает после предшествующей повышенной физической нагрузки. В медицинском обзоре 2003 года были проанализированы причины внезапной смерти 387 американских спортсменов (в возрасте до 35 лет). Было показано, что причинами могут быть не замеченные ранее проблемы с сердцем, но во многих случаях установить причину не удалось (Maron, 2003).

Легенда о битве при Марафоне.

## **ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ В СПОРТЕ**

*Официальное определение понятия "внезапная смерть в спорте" предусматривает случаи смерти, наступившей непосредственно во время физических нагрузок, а также в течение первых 24-х часов с момента появления симптомов, заставивших изменить или прекратить свою деятельность.*



## Интеллектуальная нагрузка также ведет к повышенным тратам жизненных сил.

**Животные.** Повышение когнитивной нагрузки приводит к нарушению работы мозга (животные в течение двух часов осваивают новую среду) приводит к нарушению ДНК нейронов (Madabhushi, 2015).

В лаборатории Л.В. Крушинского были сделаны попытки вывести «умных животных» путем искусственного отбора. Умные животные были выведены, они хорошо справлялись с разными задачами, однако у них появлялись проблемы психологического характера: высокая возбудимость (которая проявляется в невротичности, тревожности, боязливости), в социальном поведении у них преобладали реакции оборонительного типа, снижалась фертильность.

**Человек.** Повышенная нейронная активность ведет к перевозбуждению ЦНС и это коррелирует с сокращением жизни (Zullo et al., 2019).

Мозг потребляет много энергии. Он чувствителен к нехватке кислорода. Следовательно, при активации когнитивных функций происходит перераспределение энергии. Мозг потребляет больше глюкозы – значит, чего-то другого он потребляет меньше (возможно, продолжительность жизни) (Dyakonova, 2023).

## Компенсационные механизмы интеллектуальной нагрузки

- Приобретение высшего профессионального образования, особенно второго, - энергозатратная деятельность, которая приводит к ускорению старения и повышению биологического возраста у взрослых людей (Зинатуллина, 2022). Однако, «в 1990 году 25-летний выпускник колледжа мог рассчитывать прожить ещё 54 года. Выпускник средней школы того же возраста мог рассчитывать прожить на 8 лет меньше.
- Причины повышения продолжительности жизни у образованных людей: они реже курят, реже страдают ожирением, реже употребляют алкоголь, чаще безопасно водят машину и живут в безопасном доме, а также чаще прибегают к профилактической помощи (Cutler, Lleras-Muney, 2010).
- **Вывод.** Заплатив годами жизни «за ум», человек может использовать его для повышения качества жизни, которое постепенно перейдет в количество будущих лет. В результате траты будут компенсированы и продолжительность жизни увеличится.



## Компенсационные механизмы физической нагрузки

Исследования продолжительности жизни и здоровья профессиональных спортсменов.

Профессиональные игроки в футбол имеют высокий уровень соматических и нейropsychологических проблем (из-за частых черепно-мозговых травм). Исследование (447 бывших игроков в американский футбол, 59 - 75 лет, у спортсменов: высокая распространённость когнитивных нарушений, повторяющихся головных болей, сердечно-сосудистых заболеваний и гиперхолестеринемии по сравнению с сопоставимой выборкой мужчин из общей популяции (Phelps et al., 2022).

Однако! Общая смертность бывших игроков была значительно ниже, чем мужчин в США в целом. Продолжительность жизни ведущих спортсменов по сравнению с контрольной группой выше (Lemez, Baker, 2015).

Компенсационный механизм. Польза от занятий футболом для долголетия (например, физическая форма, деньги) перевешивает риски, связанные с хроническими травматическими энцефалопатиями, сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими негативными последствиями для здоровья (Warren, Rumore, 2023).

## **Компенсационные механизмы стрессогенной нагрузки**

**Досрочный выход на пенсию.** Педагоги быстрее выгорают и имеют право на досрочный выход на пенсию (25 лет стажа). Сотрудники МВД – выход на пенсию в 45 лет. Работники крайнего Севера – нужно проработать 15 лет на Крайнем Севере или 20 лет в приравненных к нему регионах.

**Сокращенная продолжительность рабочего дня.**

**Длительный отпуск.**

**Высокие зарплаты.**

**Социальное уважение и престиж профессии.**

**Лучшее медицинское обслуживание.**

Это помогает справиться с «платой за стресс» и восстановить продолжительность жизни и даже немного увеличить. В исследовании, проведенном на военнослужащих Израиля, сравнивалась ожидаемая продолжительность жизни военнослужащих в отставке с референтными группами населения. В целом 67,9 % военнослужащих в отставке прожили дольше среднего срока по сравнению со своей возрастной группой (Hartal, Kreiss, Yavnai, 2015).

## Способы восстановления жизненных сил

Первый способ - **социально-экономическая компенсация**: лучше зарплата, доступнее медицина, лучшие жилищные условия, более качественные продукты питания и большая безопасность.

Второй способ – снижение энергетических трат и восстановление жизненных сил естественным путем. Это **методы оптимизации сна и отдыха**.

Третий способ – **использование личностных ресурсов** – различных видов активности, которые хотя и требуют затрат жизненных сил на свое использование, однако в перспективе ведут к их оптимизации и улучшению здоровья .

Четвертый способ - психологические методы восстановления жизненных сил. **Общение и Достижения**.

Общение. В качестве источника восстановления жизненных сил выступают другие люди (общение, межличностные контакты, психологический климат в коллективе). Достижения. Восстановление жизненных сил может происходить, когда конечный результат совпадает с акцептором ожидаемого действия (в соответствии с теорией функциональных систем П.К. Анохина, этот момент связан с внутренним подкреплением).

**Другие люди как источник жизненных сил** (общение, межличностные контакты, психологический климат в коллективе).

Результаты исследования 147 сотрудников в рабочих организациях показывают, что возможности и опыт высококачественных отношений положительно связаны с чувством жизненных сил, и ведут к повышению производительности труда (Carmeli, 2009). В качестве возможного механизма восстановления жизненных сил предполагается, что люди обмениваются психологической энергией во время встречи, усиливая жизненную силу друг друга (Wei, Liu, Dong, 2024).

**Достижения как источник жизненных сил.**

- 1) Достижения связаны с материально-экономическим подкреплением.
- 2) Достижения – источник сильных положительных эмоций.

Выполнение заданий в виртуальной реальности (обучающегося или профессионального характера без материального подкрепления) может повысить качество трудовой деятельности и субъективную жизнеспособность сотрудника (Abasi, Farhadi, 2023).

Преодоление ситуаций риска в виртуальной реальности связано с повышением мотивации работать в экстремальных ситуациях у студентов психологов (Скоробогатова, Марголин, 2024).

## Способы восстановления жизненных сил

Анализ отечественных научных публикаций, выполненный с помощью искусственного интеллекта

### **Физиологический отдых**

полноценный сон с соблюдением режима (засыпание и пробуждение в одно время);  
кратковременный дневной сон (20–30 мин);  
расслабление мышц (прогрессивная релаксация, йога-нидра).

### **Физическая активность**

умеренные аэробные нагрузки (ходьба, бег, плавание);  
йога, цигун, тайцзи;  
танцы, подвижные игры;  
утренняя зарядка или разминка в течение дня.

### **Сенсорная разгрузка**

пребывание в тишине, отключение гаджетов;  
прогулки на природе (эффект «зелёного пространства»);  
созерцание воды, огня, неба;  
массаж, тёплые ванны, контрастный душ.



## **Психоэмоциональная регуляция**

медитация и осознанность (mindfulness);  
дыхательные практики (глубокое диафрагмальное дыхание, техники с задержкой);  
ведение дневника, свободное письмо; арт-терапия (рисование, лепка, музыка).

## **Социальное взаимодействие**

глубокие беседы с близкими людьми; совместные занятия, хобби в компании;  
волонтерская деятельность;  
тактильный контакт (объятия, рукопожатия).

## **Когнитивная перезагрузка**

чтение художественной литературы; просмотр вдохновляющих фильмов/видео;  
изучение нового (но без перегрузки);  
головоломки, кроссворды, игры.

## **Ритуалы и привычки**

утренние/вечерние рутины (чашка чая, дневник, растяжка);  
ритуалы перехода (например, смена одежды после работы);  
создание уюта (ароматерапия, мягкое освещение).

## **Природа и экология пространства**

проветривание, доступ солнечного света; комнатные растения;  
минимизация визуального шума (порядок в доме/офисе).

# Способы восстановления жизненных сил

Анализ зарубежных научных публикаций, выполненный с помощью искусственного интеллекта

## Жизненная сфера

- Социальная поддержка: доверительные отношения, семейная близость, дружеская поддержка, чувство принадлежности к группе.
- Финансовая стабильность и безопасность: уверенность, что базовые потребности удовлетворены, возможность планировать будущее.
- Ритм жизни и отдых: регулярный режим сна, умеренная физическая активность, достаточно времени для восстановления между задачами.
- Отсутствие хронического стресса на работе или дома.
- Личная идентичность и смысл: ощущение, что жизнь имеет значение, что есть миссия или цель, а не бесцельная гонка задач.
- Физическое здоровье: доступ к медицинским услугам, профилактические осмотры, управление хроническими состояниями.



## Деятельность (виды деятельности, которые пополняют жизненные силы)

- Время на близкие занятия: общение с близкими, игры и развлечения, совместные ритуалы.
- Творческая активность: занятия искусством, музыкой, рукоделием, писательством, креативное мышление.
- Личное развитие и обучение: освоение нового навыка, чтение, курсы, путешествия в знаниях.
- Профессиональная активность с перераспределением нагрузки: смена роли на работе, делегирование, настройка рабочих процессов.
- Физическая активность и природа: прогулки на свежем воздухе, спорт, работа на участке, физическая активность в умеренном режиме.
- Релаксационные практики и медитация: дыхательные упражнения, йога, визуализации, тайм-ауты от экранов.
- Волонтерство и помощь другим: ощущение значимости через вклад в благополучие других.

## Конкретные события:

- Годный отпуск или смена обстановки (выезд на природу, короткая поездка).
- Встреча с близкими людьми, которые выслушивают и поддерживают без осуждения.
- Успешное завершение проекта или задачи, признание коллег.
- Ассоциации с детскими воспоминаниями или ностальгией, которые дают чувство безопасности.
- Профессиональная переоценка и перераспределение обязанностей, позволяющее снизить перегрузку.

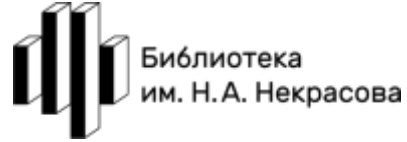
## Конкретные действия:

- Достижение небольших целей (планомерное закрытие задач).
- Ежедневная ритуализация времени для отдыха (минимум 20–30 минут без экрана).
- Практики благодарности и позитивной рефлексии (фиксация 3 вещей, за которые благодарны).
- Физическая активность в умеренном темпе (30–45 минут три раза в неделю).
- Сон: регулярный режим, комфортная ночная среда.
- Питание: режим и сбалансированность, особое внимание к уровню кофеина и сахара.
- Эмоциональная обработка: разговор с доверенным лицом, психотерапевтическая сессия, дневник.

## Заключение и перспективы

Не смотря на огромное количество «омолаживающих» программ, остановить старение пока не получилось ни у одной техники, поэтому рассмотренные нами механизмы, скорее всего, направлены на оптимизацию расхода энергии и восстановление только жизненных сил, потраченных в результате интенсивной профессиональной нагрузки, однако, этого может быть достаточно для целей активного долголетия.

Возможна разработка психологических тренингов с применением технологий виртуальной реальности, направленных на восстановление и умножение жизненных сил профессионала. В этих тренингах можно попробовать риск, получить достижения в каких-то видах деятельности и пообщаться с другими участниками тренинговой группы.



## Лекторий СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ

### ЖИЗНЕННАЯ СИЛА: МОТИВАЦИЯ, ЧАСЫ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА И СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Лектор:

**Березина Татьяна Николаевна,**  
[berezinatn@mgppu.ru](mailto:berezinatn@mgppu.ru)

4 апреля 2026 года