

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА И ИНЖЕНЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ LABOUR PSYCHOLOGY AND ENGINEERING PSYCHOLOGY

Обзорная статья | Review paper

Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор зарубежных и отечественных исследований

Т.Н. Березина¹ ✉,

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация
✉ tanberez@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Всемирная организация здравоохранения включила жизненную силу (жизнеспособность) в число пяти областей внутренней способности к функционированию человека. **Цель.** Провести теоретический анализ представлений о жизненной силе как о ресурсе, связанном с профессиональным долголетием. **Гипотеза.** Жизненная сила как ресурс носит сквозной характер, повышенные ее траты могут влиять на профессиональное долголетие и продолжительность жизни. **Результаты.** 1. Повышенные траты жизненных сил могут привести к уменьшению периода активной трудоспособности и продолжительности жизни. Описано явление «платы за ум» — рассудочная и поисковая активность животных сопровождается их невротизацией и уменьшением жизни. Обнаружено, что у профессионального спортсмена наблюдаются значительные нарушения здоровья и встречается синдром внезапной смерти после тяжелой нагрузки. У представителей стрессогенных профессий официально укорочен период трудоспособности (досрочный выход на пенсию). 2. Существуют механизмы компенсации затрат и восстановления жизненных сил. Социально-экономическая компенсация у успешных профессионалов (зарплата, доступная медицина и др.). Снижение затрат и восстановление жизненных сил через оптимизацию сна и отдыха. Использование личностных ресурсов (занятие физкультурой, интеллектуальные и творческие хобби, рукоделие и др.). Субъектное ощущение восстановления жизненных сил при взаимодействиях с другими людьми (общение, межличностные контакты, психологический климат), а также при достижении цели (когда конечный результат совпадает с акцептором ожидаемого действия). **Выводы.** Выделенные способы снижения затрат могут увеличить профессиональное долголетие, но не замедлить биологическое старение.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, жизненные силы, жизнеспособность, жизнестойкость, витальность, продолжительность жизни

Для цитирования: Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор отечественных и зарубежных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>

Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies

T.N. Berezina¹ ✉

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation
✉ tanberez@mail.ru

Abstract

Context and relevance. The World Health Organization has included vitality (resilience) in the five areas of internal human functioning. **Objective.** To conduct a theoretical analysis of ideas about vitality as a resource associated with professional longevity. **Hypothesis.** Vitality as a resource is cross-cutting in nature, its increased expenditure can affect professional longevity and life expectancy. **Results.** 1. Increased expenditure of vitality can lead to a decrease in the period of active working capacity and life expectancy. The phenomenon of «payment for intelligence» is described — the rational and search activity of animals is accompanied by their neurosis and a decrease in life. It was

found that professional athletes have significant health problems and sudden death syndrome after heavy loads. Representatives of stressful professions have an officially shortened period of working capacity (early retirement). 2. There are mechanisms for compensating costs and restoring vitality. Socioeconomic compensation for successful professionals (salary, affordable medicine, etc.). Cost reduction and restoration of vitality through optimization of sleep and rest. Use of personal resources (physical exercise, intellectual and creative hobbies, handicrafts, etc.). Subjective feeling of restoration of vitality when interacting with other people (communication, interpersonal contacts, psychological climate), as well as when achieving a goal (when the final result coincides with the acceptor of the expected action). **Conclusions.** The identified methods of reducing costs can increase professional longevity, but not slow down biological aging.

Keywords: professional longevity, vitality, viability, resilience, hardiness, life expectancy

For citation: Berezina, T.N. (2025). Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 47—56. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>

Введение

Представление о жизненных силах как ресурсе долголетия человека активно развивается как в психологии, так и в смежных науках. На заседании Консорциума Всемирной организации здравоохранения жизненная сила (жизнеспособность) была включена в число пяти отдельных областей внутренней способности к функционированию человека и подчеркивалось, что жизнеспособность вносит значительный вклад в развитие и поддержание функциональных способностей организма для здорового старения и общей продолжительности жизни (World Health Organization, 2019). Как отмечали Р. Райан и С. Фредерик, жизненная энергия является топливом для повседневной жизни человека, именно она обеспечивает физическую активность, энтузиазм, воодушевление и саму жизнь (Ryan, Frederick, 1997). В психологии, особенно западной, жизненная сила рассматривается как жизнеспособность (viability/vitality) и жизнестойкость (hardiness), а в восточной психологии — как жизнеспособность (viability) и как витальность (vitality). Многие исследователи, отечественные (Лактионова, 2022) и зарубежные (Masten, 2016), рассматривают специфику действия жизненных сил на разных этапах онтогенеза, отмечая, что в периоды, соответствующие разным этапам профессионализации, действуют разные жизненные силы и с разной интенсивностью (далеко не всегда линейной). Однако, если рассматривать жизненную силу именно как ресурс, то мы подойдем к трем следствиям, которые не следуют из других ее дефиниций.

Во-первых, — это сквозной характер жизненной силы. Человек рождается или с некоторым запасом жизненной силы, или с каким-то потенциалом ее набора, далее этот запас расходуется, в том числе на обеспечение профессионального долголетия. И всегда расходуется именно этот запас, а не подключаются отдельные на разных этапах онтогенеза. Следует выделять естественные траты, направленные, например, на поддерж-

ку самой жизни (жизнь — энергозатратный процесс¹) и на обеспечение состояния бодрствования (Ryan, Frederick, 1997), и дополнительные траты, связанные с активностью живого существа во внешней среде.

Во-вторых, дополнительные траты могут 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, а поскольку жизненная сила имеет сквозной характер, это приводит к сокращению ее общего запаса и соответственно будет влиять на профессиональное долголетие. Примером здесь являются профессии особого риска (ПОР), работа в стрессовых условиях является основанием для досрочного выхода на пенсию во многих странах (Роик, 2024).

В-третьих, возможны компенсационные механизмы, которые могут оптимизировать расход энергии и даже ее восстанавливать. Следует отметить, что, не смотря на огромное количество омолаживающих техник, остановить старение еще никому не удавалось, поэтому, скорее всего, в данном случае речь пойдет об оптимизации расхода энергии и восстановлении только дополнительных трат; этого, однако, достаточно для достижения целей профессионального долголетия.

Цель нашей статьи — обзорно-аналитическое исследование представлений о жизненной силе как о ресурсе, связанном с профессиональным долголетием, в зарубежной и отечественной психологии.

Обзор литературы

Концепция существования «жизненной силы» как фактора долголетия, с одной стороны, так и фактора, определяющего качество жизни, — с другой, была предложена еще в Древней Греции и была связана с доктриной витализма. Витализм, школа научной мысли, истоки которой восходят к Аристотелю; представители этой школы пытаются объяснить природу жизни как результат действия жизненной силы, при-

¹ Иванов, К.П. (2008). Жизнь при минимальных расходах энергии. *Успехи физиологических наук*, 39(1), 42—54.

сущей живым организмам и отличающейся от всех других сил, существующих вне живых организмов (Мальцева, Файбусович, 2022). С другой стороны, согласно восточной традиции, «жизненная сила» — это понятие, основанное на концепции существования изначальной энергии (Ци), страсти и мотивации как основных сил, которыми обладают организмы (Yoon et al., 2024). В настоящее время термины «витальность» и «жизненная сила» применяются в значении физических показателей и физиологических функций организма (Smith, Lloyd, 2006).

Жизненная сила как сквозной ресурс долголетия

Биология и медицина. Больше всего концепций о существовании единого жизненного ресурса разработано в смежных с психологией науках — это концепции внутриклеточных биологических часов. Чаще всего предлагаются хромосомные часы и эпигенетические часы; жизнь, согласно этим теориям, определяется скоростью метаболизма, а ограниченность его возможностей предопределяет ее продолжительность (Horvath, 2013). Однако в этих концепциях предполагается существование биологической детерминации продолжительности жизни вообще, а не именно профессионального долголетия. А длительность периода профессионального долголетия связывают обычно с факторами здоровья (которое, в свою очередь, тоже зависит от метаболизма клетки).

Корейские психологи рассматривают жизненную силу как субъективное положительное ощущение, связанное со здоровьем, т. е. как оптимальное функциональное состояние, в котором Ци гармонизирована и сбалансирована (Yoon et al., 2024). В обзорном исследовании Дж. Келлетт и Ф. Себат приводят большое количество доказательств того, что именно показатели жизненной силы (жизненно важные показатели) являются лучшими характеристиками для оценки состояния человека и прогноза его выздоровления (и выживания) (Kellett, Sebat, 2017). При этом к жизненно важным они относят объективные показатели, такие как пульс, дыхание, температура тела и артериальное давление, отражающие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, необходимых для поддержания жизни организма. К другим жизненно важным показателям исследователи относят скорость ходьбы — достоверный, надежный и чувствительный показатель, подходящий для оценки и мониторинга функционального состояния и общего здоровья в самых разных группах населения (Middleton, Fritz, Lusardi, 2015). Многие врачи предлагают рассматривать в качестве показателя жизненной силы пациента боль (точнее ее отсутствие); появление болезненных симптомов говорит о каких-то нарушениях в работе организма, которые ведут к общему снижению жизненной силы, что, в свою очередь,

влияет на трудоспособность, физическую и/или социальную активность, сон и отношения (Morone, Weiner, 2013). Как показывает исследование, выполненное в Евросоюзе, центральным фактором, определяющим профессиональное долголетие, является именно здоровье. Были изучены факторы, влияющие на эффективный пенсионный возраст и уровень занятости пожилых работников в 15 странах Организации экономического сотрудничества и развития с 1992 по 2010 г. 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. Как отмечали сами авторы, именно здоровье может оказаться ключевым фактором, который помешает продолжению работы, даже если служащий может и хочет это сделать; не все работники могут продолжать трудиться, независимо от политики на рынке труда или их собственного желания (Kuitto, Helmdag, 2021).

Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

В физиологии ВНД. показана связь между интенсивностью высшей нервной деятельности и продолжительностью жизни; чрезмерная нервная активность ведет к нарушению работы мозга и уменьшению времени жизни. Эта идея о том, что живые существа за свою повышенную активность платят энергией жизни получила название в эволюционной концепции когнитивного развития «плата за ум» (Dyakonova, 2023). У многих видов живых существ было показано, что повышение когнитивной нагрузки приводит к нарушению работы мозга — даже достаточно простое поведение (например, когда животные в течение двух часов осваивают новую для себя среду) приводит к нарушению ДНК нейронов (Madabhushi et al., 2015). Также повышенная когнитивная нагрузка влияет на психику живого существа и на его поведение. 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 проявлялась в невротичности, тревожности, боязливости), в социальном поведении у них преобладали реакции оборонительного типа, часто снижался социальный ранг, наблюдалась пониженная фертильность и, что для нас самое главное, у многих видов оказалась снижена продолжительность жизни². Объяснение этих фактов предложено научным сотрудником Института биологии развития имени Н.К. Кольцова РАН В.Е. Дьяконовой; по ее мнению, мозг потребляет много энергии, ему требуется больше всего глюкозы, и он больше всего чувствителен к нехватке кислорода, поэтому, когда мы активируем

² Крушинский, А. (2015). Плата за решение задачи: биофизические предпосылки и возможные эволюционные последствия. Российский журнал когнитивной науки, 2(1), 52—61.

когнитивные функции, мы перераспределяем энергию; мозг потребляет больше энергии, значит, что-то другое может пострадать (и конкретно страдает продолжительность жизни) (Dyakonova, 2023).

Что касается человека, здесь закономерности сложнее. Большинство авторов утверждают, что у представителей умственного труда и продолжительность жизни выше (Coenen et al., 2018), и период профессионального долголетия шире (Berezina, Rybtsova, Rybtsov, 2020). Однако существуют данные, что мы платим за ум ту же цену, что и другие живые существа (у человека повышенная нейронная активность ведет к перевозбуждению ЦНС и это коррелирует с сокращением жизни (Zullo et al., 2019)), просто плюсы от повышенной мозговой деятельности у людей способны перекрыть минусы. Например, приобретение высшего профессионального образования, особенно второго, — энергозатратная деятельность, которая приводит к ускорению старения и повышению биологического возраста у взрослых людей (Зинатуллина, 2022). Однако известно, что «в 1990 г. 25-летний выпускник колледжа мог рассчитывать прожить еще 54 года. Выпускник средней школы того же возраста мог рассчитывать прожить на 8 лет меньше. Эта огромная разница в продолжительности жизни в зависимости от уровня образования характерна для каждой демографической группы, она сохраняется — если не увеличивается — с течением времени» (Cutler, Lleras-Muney, 2010, р. Однако причины повышения продолжительности жизни у образованных людей исследователи связывают не с тем, что у них изначально больше жизненных сил, а с тем, что 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). Иначе говоря, 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.

Жизненные силы и физическая нагрузка

Исследователи связывают жизненную силу с физической активностью, со способностью человека выносить большую физическую нагрузку, в том числе связанную с работой или спортом (Lavrusheva, 2020). Физическая работоспособность — это не просто хорошая физическая форма, а способность накапливать энергию для следующего выступления (Yoon et al., 2024). Однако, с точки зрения сквозного характера жизненной силы, повышенная физическая работоспособность в течение длительного времени может приводить к выработыванию ресурса и к снижению как периода профессионального долголетия, так и продолжительности жизни. Примером может служить феномен внезапной смерти у взрослых людей, не имеющих предшествующих проблем со здоровьем. Как правило, у взрослых людей 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); как было показано, причинами могли быть не замеченные ранее проблемы с сердцем, но во многих случаях установить причину смерти не удалось (Marron, 2003).

Интересно, что именно в области психологии профессионального спорта были получены данные, которые проливают свет на то, каким образом у человека может происходить компенсация «платы за ум» на примере того, как происходит компенсация «платы за физическую нагрузку». В американской психологии было выполнено много исследований профессионального долголетия спортсменов, профессионально играющих в американский футбол. Сначала было установлено, что профессиональные игроки в футбол имеют высокий уровень соматических и нейропсихологических проблем (многие из которых являются следствием частых черепно-мозговых травм). Например, у 447 бывших игроков в американский футбол в возрасте от 59 до 75 лет, принявших участие в исследовании, была значительно более высокая распространенность когнитивных нарушений, повторяющихся головных болей, сердечно-сосудистых заболеваний и гиперхолестеринемии по сравнению с сопоставимой выборкой мужчин из общей популяции (Phelps et al., 2022). Однако при этом общая смертность бывших игроков была значительно ниже, чем мужчин в США в целом. В систематическом обзоре смертности и продолжительности жизни профессиональных спортсменов было показано, что в большинстве исследований сообщается о более высоких показателях продолжительности жизни ведущих спортсменов по сравнению с контрольной группой из общей популяции и другими спортсменами, соответствующего возраста и пола (Lemez, Baker, 2015). Этому парадоксальному факту было предложено объяснение: 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).

Жизненные силы и психологическая нагрузка

Согласно концепции жизненной силы, все люди рождаются изначально любопытными, жизнерадостными, активными и социально ориентированными (Smith, Lloyd, 2006). Большинство исследователей, занимающихся проблемой операционализации понятия психологической жизненной силы, связывает ее с мотивацией (Yoon et al., 2024). В рамках концепции жизненных сил мотивация рассматривается как психологический процесс, который обеспечивает энергию и направление для действий. В аспекте профессиональной деятельности было показано, что участники общественных организаций с добровольной мотивацией к труду дольше участвовали в различных социальных

проектах, чем участники с непроизвольной мотивацией (Yip, et al., 2024). Поэтому исследователи делают вывод, что психологическая жизнеспособность (жизненная сила) — это энергия, которая не только «запускает» определенные действия, но и «поддерживает» их (Yoon et al., 2024).

В зарубежной психологии профессиональную жизнеспособность принято связывать не с профессиональным долголетием, а с высоким уровнем карьеры. Например, выдвинуто положение о том, что именно профессиональная жизнеспособность является важнейшим показателем будущей успешной карьеры. Исследователи протестировали выборку из 545 менеджеров и специалистов и показали влияние карьерных установок, опосредованных профессиональной жизнеспособностью, на результаты карьеры (Baruch, Grimland, Vigoda-Gadot, 2014). Профессиональная жизнеспособность как положительный прогностический показатель карьерного роста показана и в другом исследовании; были собраны данные от 218 студентов, обучающихся по программе магистратуры в области делового администрирования в крупном государственном университете Китая; было показано влияние профессиональной жизнеспособности на удовлетворенность карьерой (Chu, Long, Guo, 2015). Однако требует проверки другой наш тезис — о сквозном характере жизненной силы и о том, что за профессиональные достижения иногда люди могут заплатить сокращением продолжительности жизни. Этот вопрос в зарубежной науке только начинает подниматься. Например, исследователи из Нидерландов пишут, что стратегии общественного здравоохранения успешно предотвращают заболеваемость и смертность в наиболее продуктивные годы нашей жизни, но мы слишком мало знаем о том, как справиться с последствиями нашего успеха — судьбой подавляющего большинства людей, которые теперь живут дольше, и о том, как успешная карьера влияет на долголетие (Westendorp et al., 2013).

Исходя из предлагаемой нами сквозной модели жизненной силы, повышение мотивации к труду увеличивает количество труда, что, в свою очередь, ведет к повышению психологической нагрузки, а значит, к ускоренному расходованию жизненного ресурса, а дальше — к сокращению периода продуктивной жизни (если не будет каких-либо компенсационных механизмов). Доказательством того, что повышенная трата жизненных сил приводит к сокращению профессионального долголетия, являются стрессогенные профессии, к которым относятся, например, профессии особого риска. Итог выбора жизненного пути в этой сфере — официальное снижение профессионального долголетия; имеется в виду, что во многих странах представители стрессогенных профессий имеют право на досрочный выход на пенсию (Роик, 2024). Причина

досрочного выхода на пенсию — повышенные нагрузки, израсходование профессионального жизненного ресурса, снижение производительности труда с возрастом, ускоренное старение. Как показывает 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. По его мнению, собранные им результаты доказывают, что преждевременное старение закончивших службу специалистов в области особого риска является следствием именно их профессиональной деятельности и связано со стрессогенными факторами, действующими ранее³. Тем не менее ускоренное старение возможно компенсировать ранним выходом на пенсию. В исследовании, проведенном на военнослужащих Израиля, сравнивалась ожидаемая продолжительность жизни военнослужащих в отставке с референтными группами населения. Исследователи рассчитали разницу между возрастом смерти каждого отдельного человека и «ожидаемым» возрастом смерти, исходя из средних показателей по полу и возрасту. В целом, 67,9% военнослужащих в отставке прожили дольше среднего срока по сравнению со своей возрастной группой. Эта разница в продолжительности жизни была более заметной у женщин, чем у мужчин (Hartal, Kreiss, Yavnai, 2015).

Скорее всего в данном случае также сформировались компенсационные механизмы (ранний выход в отставку, повышенная пенсия, лучшее медицинское обслуживание), которые помогли справиться с «платой за стресс» и восстановить продолжительность жизни и даже немного ее увеличить. Но в исследовании израильских коллег речь шла о военнослужащих резервистах, а не об участниках реальных боевых действий. Иначе говоря, уровень стресса в стрессогенных профессиях тоже может быть разным и не всегда компенсационные механизмы с ним могут справиться (Гнездилов, Шевченко, 2024). И чем он выше, тем труднее его компенсировать и сохранить продолжительность жизни. Например, в исследованиях, проведенных на выборке профессиональных футболистов в США, подробно разобранных нами выше, было показано, что несмотря на то, что в целом они живут дольше, чем среднестатистический американец, но у спортсменов, играющих в первой линии (нападении), продолжительность жизни значимо меньше, чем у спортсменов той же футбольной команды, но играющих в менее стрессогенной позиции — в защите (Warren, Rumore, 2023)

Способы восстановления жизненных сил

Можно выделить несколько основных способов восстановления жизненных сил, описанных в научной литературе.

³ Олешко, В. You, А. (2005). Состояние здоровья и коррекция психосоматических нарушений у ветеранов подразделений особого риск. Санкт-Петербург: Политехника-сервис.

Первый способ — социально-экономическая компенсация, описанная выше: лучше зарплата, доступнее медицина, лучшие жилищные условия, более качественные продукты питания и т. п.

Второй способ — снижение энергетических трат и восстановление жизненных сил естественным путем. Это методы оптимизации сна и отдыха. Как показано исследователями в области физиологии ЦНС, с помощью отдыха и расслабления не только может восстанавливаться субъективная энергия, но также могут компенсироваться нарушения в работе нейронов и в результате повышается продолжительность жизни (Zullo et al., 2019). У человека расслабление и восстановление после повседневной работы важны для поддержания хорошего самочувствия, мотивации и продуктивности (Морозова, Купчик, Яшнева, 2024); перемены в работе, свободное время по вечерам, в выходные и во время отпуска влияют на благополучие, мотивацию и профессиональную жизнеспособность (Sonnentag, Cheng, Parker, 2022); даже наличие ценности отдыха в мотивационной сфере повышает ожидаемое профессиональное долголетие магистрантов стрессогенных профессий (Березина, 2024).

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 (Berezina, Rybtsov, 2022). Обычно это небольшие физические нагрузки, движение, физкультура, занятия йогой и т. п. или ненапряженная интеллектуальная и творческая деятельность. В обзорном исследовании профессора И.М. Ли с соавторами отмечается, что более высокий уровень физической активности связан со снижением риска развития многих соматических заболеваний, также он приводит доказательства того, что физическая активность эффективна для снижения смертности и увеличения продолжительности жизни (Lee, Paffenbarger, Hennekens, 1997). Возможно также повышение жизненной силы посредством тренинга осознанности и физических упражнений; участники, прошедшие курс осознанности, сообщают о повышении жизненной энергии и снижении уровня положительных и отрицательных эмоций, а те, кто прошел курс физических упражнений, сообщают о повышении жизненной энергии и уровня положительных эмоций и снижении уровня отрицательных эмоций (Devo, Maguire, Rice, 2024).

Четвертый способ — психологические методы восстановления жизненных сил. В настоящее время поднимается вопрос о том, возможно ли восстановление жизненных сил чисто психологическими методами, без задействования физических ресурсов или социально-экономических поощрений. В качестве источника восстановления жизненных сил у человека чаще всего называют других людей (общение, межличностные контакты, психологический климат в коллективе). Как писал А. Кармели, одним из важнейших социальных факторов, влияющих на жизненную силу, могут быть

межличностные отношения. В его исследовании изучается, как межличностные отношения между коллегами влияют на жизненную силу сотрудников и производительность труда. 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).

Другой психологический механизм восстановления жизненных сил реализуется в процессе деятельности. Восстановление жизненных сил может происходить, когда конечный результат совпадает с акцептором ожидаемого действия (в соответствии с теорией функциональных систем, этот момент связан с внутренним подкреплением). Интересны исследования, в которых показана возможность восстановления жизненных сил путем выполнения деятельности и, соответственно, получение высших достижений в виртуальной реальности. Как показывает ряд современных зарубежных исследований, выполнение заданий в виртуальной реальности (учебного или профессионального характера) может повысить не только качество трудовой деятельности, но и субъективную жизнеспособность сотрудника (Abasi, Farhadi, 2023). В отечественной психологии было показано, что наличие достижений, в том числе преодоление ситуаций риска в виртуальной реальности, связано с повышением мотивации работать в экстремальных ситуациях у студентов психологов (Скоробогатова, Марголин, 2024). Мы хотим подчеркнуть, что получение даже самых высших достижений в виртуальной реальности не приводит ни к каким социально-экономическим поощрениям, поэтому в данном случае мы можем говорить только о восстановлении жизненных сил за счет внутреннего подкрепления от правильного выполнения деятельности.

Заключение

Анализ зарубежных и отечественных исследований показывает, что жизненные силы могут выступать ресурсом профессионального долголетия. На основании анализа современных научных публикаций можно предложить теоретическую модель этого конструкта, включающую несколько закономерностей.

Во-первых, это сквозной характер жизненной силы. В этом мы опираемся на определение Р. Райан и С. Фредерик, в котором жизненная сила рассматривалась как источник любой активности человека (Ryan, Frederick, 1997).

Во-вторых, мы полагаем, что в процессе профессиональной деятельности человек тратит свою жизненную силу; и более тяжелый труд ведет к повышенным

ее тратам, что приводит к сокращению трудоспособного периода, а также к сокращению продолжительности жизни. Нами рассмотрено несколько теоретических моделей и эмпирических исследований, посвященных этой проблеме, таких как «плата за ум», «плата за физическую нагрузку», «плата за стресс». «Плата за ум»: приведены данные, что повышенная нервная активность животных (решение задач, поисковая активность) ведет к их нейротизации, нарушению работы нейронов и к снижению продолжительности жизни. Плата за повышенную физическую нагрузку: приведены данные о повышенной травматизации профессиональных спортсменов, о наличии у них симптома внезапной смерти (после тяжелых физических нагрузок). Плата за стресс: приведены данные о сокращенной продолжительности трудоспособного периода у представителей опасных профессий, об ускорении у них биологического старения.

В-третьих, существуют механизмы восстановления жизненных сил. Первый способ — социально-экономическая компенсация (выше зарплата, доступнее медицина, более качественные продукты питания и т. п.). Второй способ — снижение энергетических трат и восстановление жизненных сил естественным путем через оптимизацию сна и отдыха. Третий способ — использование личностных ресурсов — различных видов активности, которые требуют затрат жизненных сил на свое использование, однако в перспективе ведут к улучшению здоровья и трудоспособности (занятие физкультурой, интеллектуальные и творческие хобби, рукоделие, юмор и др.). Четвертый способ — психологические методы восстановления жизненных сил. В качестве источника восстановления жизненных сил в этом аспекте чаще всего называются другие люди (общение, межличностные контакты, психологический климат в коллективе). Также называется внутреннее подкрепление, которое возникает, когда человек добивается цели (конечный результат совпадает с акцептором ожидаемого действия). Приведены

данные о том, что такое подкрепление возникает даже когда человек добивается успеха, выполняя задачи в виртуальной реальности, и существуют исследования, показывающие связи субъективной витальности с успешностью виртуальной деятельности.

Однако мы отмечаем, что, несмотря на огромное количество омолаживающих программ, остановить старение пока не получилось при использовании ни у одной из техник, 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 профессионального долголетия.

Перспективы исследования. Феномен жизненных сил в современном научном дискурсе изучен относительно слабо. Перспективы исследований для отечественной психологии могут быть связаны с переводом и адаптацией существующих диагностических методик (например, Интегративной шкалы жизненной силы (Integrative Vitality Scale) и разработкой собственных (Yoon et al., 2024). Это позволит проводить эмпирические исследования феномена, сравнивать полученные результаты с мировыми данными, отмечая общие закономерности и специфику жизненных сил как ресурса профессионального долголетия именно в нашей стране.

Также перспективы исследований связаны с более полной систематизацией имеющихся научных знаний, полученных в разных странах и с более точной научной дефиницией понятия «жизненные силы» и близких терминов (жизнеспособность, жизнестойкость и др.), чтобы избежать подмены понятий.

Ограничения. Обзор был сделан на основе современных научных данных, новые исследования могут изменить картину.

Limitations. The review was based on current scientific data, new research may change the picture.

Список источников / References

1. Березина, Т.Н. (2024). Ценностно-смысловые факторы ожидаемого профессионального долголетия магистрантов программы «Психология профессий особого риска». *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(2), 5—21. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010201>
Berezina, T.N. (2024). Value and semantic factors of the expected professional longevity of master's students in the program «Psychology of Special Risk Professions». *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(2), 5—21. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010201>
2. Гнездилов, Г.В., Шевченко, Н.В. (2024). Современные методы психологической работы с посттравматическим стрессовым расстройством у военнослужащих. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(2), 50—60. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010204>
Gnezdilov, G.V., Shevchenko, N.V. (2024). Modern methods of psychological work with post-traumatic stress disorder in military personnel. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(2), 50—60. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010204>
3. Зинатуллина, А.М. (2022). Развитие стрессоустойчивости лиц, продолжающих обучение во взрослом возрасте. *Человеческий капитал*, 12-1(168), 296—305. <https://doi.org/10.25629/HC.2022.12.12>
Zinatullina, A.M. (2022). Development of stress resistance of persons continued education in adult age. *Human capital*, 12-1(168), 296—305. (In Russ.). <https://doi.org/10.25629/HC.2022.12.12>

4. Лактионова, А.И. (2022). Возрастные и гендерные различия жизнеспособности человека. Часть 2. *Институт Психологии Российской Академии Наук. Организационная психология и психология труда*, 7(1), 96—119. doi:10.38098/ipran.opwp_2022_22_1_005
Laktionova, A.I. (2022). Age and gender differences in human resilience. Part 2. *Institute of psychology of the Russian academy of sciences. Organizational psychology and labor psychology*, 7(1), 96—119. (In Russ.). https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2022_22_1_005
5. Мальцева, Т.В., Файбусович, Е.С. (2022). Феномен витальности в истории научной мысли. *Вопросы истории*, 5(1), 203—210. <https://doi.org/10.31166/VoprosyIstorii202205Statyi04>
Maltseva, T.V., Faibusovich, E.S. (2022). The phenomenon of vitality in the history of scientific thought. *Questions of History*, 5(1), 203—210. (In Russ.). <https://doi.org/10.31166/VoprosyIstorii202205Statyi04>
6. Морозова, М.И., Купчик, К.В., Яшнева, М.Ю. (2024). Методы психологической саморегуляции как средства профилактики неблагоприятных состояний в служебной деятельности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(4), 52—64. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010404>
Morozova, M.I., Kupchik, K.V., Yashneva, M.Yu. (2024). Methods of psychological self-regulation as a means of preventing unfavorable conditions in official activities. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(4), 52—64. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010404>
7. Ройк, В.Д. (2024). *Труд и качество трудовой жизни. Практика и теория регулирования в западных странах и России*. М.: Проспект.
Roik, V.D. (2024). *Labor and quality of working life. Practice and theory of regulation in Western countries and Russia*. Moscow: Prospect. (In Russ.).
8. Скоробогатова, Т.Н., Марголин, А.Д. (2024). Психологическая подготовка студентов к экстремальным ситуациям средствами виртуальной реальности. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(4), 19—31. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010402>
Skorobogatova, T.N., Margolin, A.D. (2024). Psychological preparation of students for extreme situations by means of virtual reality. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(4), 19—31. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010402>
9. Abasi, F., Farhadi, H. (2023). The effectiveness of virtual reality package on improving the quality of work life and organizational vitality. *Occupational Medicine Quarterly Journal*, 14(4), 55—66. <https://doi.org/10.18502/tkj.v14i4.12314>
10. Baruch, Y., Grimland, S., Vigoda-Gadot, E. (2014). Professional vitality and career success: Mediation, age and outcomes. *European Management Journal*, 32(3), 518—527. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2013.06.004>
11. Berezina, T.N., Rybtsov, S.A. (2022). Use of personal resources may influence the rate of biological aging depending on individual typology. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(12), 1793—1811. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12120126>
12. Berezina, T.N. Rybtsova, N.N. Rybtsov, S.A. (2020). Comparative dynamics of individual ageing among the investigative type of professionals living in Russia and Russian migrants to the EU countries. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 749—762. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030055>
13. Carmeli, A. (2009). Positive work relationships, vitality, and job performance. In: C.E.J. H rtel, N.M. Ashkanasy, and W.J. Zerbe (Eds.), *Emotions in Groups, Organizations and Cultures*, 5 (pp. 45—71). Leeds: Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S1746-9791\(2009\)0000005005](https://doi.org/10.1108/S1746-9791(2009)0000005005)
14. Chu, F., Long, Y., Guo, M. (2015). Determinants and outcomes of professional vitality: Evidence from China. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(8), 1335—1345. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1335>
15. Coenen, P., Huysmans, M.A., Holtermann, A., Krause, N., van Mechelen, W., Straker, L.M., van der Beek, A.J. (2018). Do highly physically active workers die early? A systematic review with meta-analysis of data from 193696 participants. *British journal of sports medicine*, 52(20), 1320—1326. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098540>
16. Cutler, D.M., Lleras-Muney A. (2010). Understanding differences in health behaviors by education. *Journal of health economics*, 29(1), 1—28. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.10.003>
17. Devoy, R., Maguire, R. (2024). Effects of mindfulness and movement on affect and vitality. *Work*, 78(4), 1213—1223. <https://doi.org/10.3233/WOR-230650>
18. Dyakonova, V.E. (2023). DNA instability in neurons: Lifespan clock and driver of evolution. *Biochemistry (Moscow)*, 88, 1719—1731. <https://doi.org/10.1134/S0006297923110044>
19. Hartal, M., Kreiss, Y., Yavnai, N. (2015). Relative longevity among retired military personnel: A historical-cohort study. *Military Medical Research*, 30(2), Article 29. <https://doi.org/10.1186/s40779-015-0057-y>
20. Horvath, S. (2013). DNA methylation age of human tissues and cell types. *Genome Biology*, 14, Article R115. <https://doi.org/10.1186/gb-2013-14-10-R115>
21. Kellelt, J., Sebat, F. (2017). Make vital signs great again — a call for action. *European journal of internal medicine*, 45, 13—19. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2017.09.018>

22. Kuitto, K., Helmdag, J. (2021). Extending working lives: How policies shape retirement and labour market participation of older workers. *Social Policy & Administration*, 55(3), 423—439. <https://doi.org/10.1111/spol.12717>
23. Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New ideas in psychology*, 56, Article 100752. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100752>
24. Lee, I.M., Paffenbarger, R.S.Jr., Hennekens, C.H. (1997). Physical activity, physical fitness and longevity. *Aging Clinical and Experimental Research*, 9(1—2), 2—11. <https://doi.org/10.1007/BF03340123>
25. Lemez, S., Baker, J. (2015). Do elite athletes live longer? A systematic review of mortality and longevity in elite athletes. *Sports Medicine — Open*, 1, Article 16. <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0024-x>
26. Maron, B.J. (2003). Sudden death in young athletes. *New England Journal of Medicine*, 349(11), 1064—1075. <https://doi.org/10.1056/NEJMr022783>
27. Masten, A.S. (2016). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 297—312. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1147344>
28. Middleton, A., Fritz, S.L., Lusardi, M. (2015). Walking speed: The functional vital sign. *Journal of aging and physical activity*, 23(2), 314—322. <https://doi.org/10.1123/japa.2013-0236>
29. Morone, N.E., Weiner, D.K. (2013). Pain as the fifth vital sign: Exposing the vital need for pain education. *Clinical Therapeutics*, 35(11), 1728—1732. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2013.10.001>
30. Phelps, A., Alosco, M.L., Baucom, Z., Hartlage, K., Palmisano, J.N., Weuve, J., Mez, J., Tripodis, Y., Stern, R.A. (2022). Association of playing college american football with long-term health outcomes and mortality. *JAMA network open*, 5(4), Article e228775. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.8775>
31. Madabhushi R., Gao F., Pfenning, A.R., Pan, L., Yamakawa, S., Seo, J., Rueda, R., Phan T.X., Yamakawa H., Pao P.C., Stott R.T., Gjoneska E., Nott A., Cho S., Kellis M., Tsai L.H. (2015). Activity-induced DNA breaks govern the expression of neuronal early-response genes. *Cell*, 161(7), 1592—1605. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.05.032>
32. Ryan, R.M., Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529—565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
33. Smith, S.J., Lloyd, R.J. (2006). Promoting vitality in health and physical education. *Qualitative Health Research*, 16(2), 249—267. <https://doi.org/10.1177/1049732305285069>
34. Sonnentag, S., Cheng, B.H., Parker, S.L. (2022). Recovery from work: Advancing the field toward the future. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 33—60. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091355>
35. Warren, J.R., Rumore, G. (2023). The association between playing professional American football and longevity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(45), Article e2308867120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2308867120>
36. Wei, Ch., Liu, T., Dong, D. (2024). Sharing Vitality at the Moments of Meeting. *Journal of Consciousness Studies*, 31(11—12), 60—84. <https://doi.org/10.53765/20512201.31.11.060>
37. Westendorp, R.G.J., Mulder, B., van der Does, A.J.W., van der Ouderaa, F.J.G. (2013). When vitality meets longevity. In: T.B.L. Kirkwood, C.L. Cooper (Eds.), *Wellbeing in later life: Wellbeing: A Complete Reference Guide*, 4 (pp. 1—15). Hoboken: John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell090>
38. World Health Organization (2019). WHO clinical consortium on healthy ageing 2018. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-ALC-19.2> (viewed: 05.06.2025).
39. Yoon, S.I., Park, H.Y., Chung, S.Y., Kim, J.W. (2024). Development and validation of the integrative vitality scale. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1452068. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1452068>
40. Yip, L., Thomas, E.F., Amiot, C., Louis, W.R., McGarty, C. (2024). Autonomous motives foster sustained commitment to action: Integrating self-determination theory and the social identity approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(5), 750—765. <https://doi.org/10.1177/01461672221148396>
41. Zullo, J.M., Drake, D., Aron, L., O'Hern, P., Dhamne, S.C., Davidsohn, N., Mao, Chai-An., Klein, W.H., Rotenberg, A., Bennett, D.A., Church, G.M., Colai covo. M.P., Yankner B.A. (2019). Regulation of lifespan by neural excitation and REST. *Nature*, 574, 359—364. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-1647-8>

Информация об авторах

Березина Татьяна Николаевна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: tanberez@mail.ru

Information about the authors

Tatiana N. Berezina, Doctor of Science (Psychology), professor of the department of scientific bases of extremal psychology, Faculty of extreme psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-237X>, e-mail: tanberez@mail.ru

Березина Т.Н. (2025).
Жизненные силы как ресурс профессионального
долголетия: обзор отечественных и зарубежных...
Современная зарубежная психология,
14(2), 47—56.

Berezina T.N. (2025)
Vitality as a resource for professional longevity:
A review of foreign and national studies
Journal of Modern Foreign Psychology,
14(2), 47—56.

Вклад авторов

Березина Т.Н. — выполнила весь объем работы.

Contribution of the Authors

Berezina T.N. — completed the entire volume of work.

Конфликт интересов

Автор заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 13.02.2025

Поступила после рецензирования 01.06.2025

Принята к публикации 11.06.2025

Опубликована 30.06.2025

Received 2025.02.13.

Revised 2025.06.01.

Accepted 2025.06.11.

Published 2025.06.30.