

ЛИЧНОСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

АБУЛЬХАНОВА К.А.¹, БЕРЕЗИНА Т.Н.²

¹Институт психологии РАН

²Московский государственный психолого-педагогический университет
Россия, Москва

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ №16-06-50020-ОГН ОГН-АФ

Аннотация. Рассматривается влияние личностной организации времени жизни на ее продолжительность, выделяется влияние жизненной позиции (особенностей личности), жизненной линии (характеристик жизненного пути), и жизненной перспективы (оптимизма-пессимизма относительно будущего). Приводятся данные близнецового исследования (100 пар монозиготных близнецов), выполненное на близнецах, уже завершивших свой жизненный путь и живших в нашей стране в XX веке. Изучается влияние различий в интересах и увлечениях близнецов, а также различий их особенностей личности на разницу в продолжительности жизни в паре. Показано, что однозначно отрицательное влияние на продолжительность жизни оказывает только агрессивность. Предполагается сложные влияния остальных факторов на продолжительность жизни, нивелирующее друг друга на общей выборке, рекомендуется использовать типологический подход в последующих исследованиях.

Ключевые слова. Личность, личностная организация времени, жизненный путь, индивидуальная продолжительность жизни, близнецовое исследование.

Постановка проблемы

Проблема поиска психологических факторов, влияющих как на срок, так и на качество индивидуальной жизни по-прежнему остается актуальной, тем более, в свете реализуемой пенсионной реформы. Современные исследования показывают, что на продолжительность жизни, наряду с наследственностью, влияют также средовые характеристики [6], особенности жизненного пути [20], отношения к другим людям [19], ожидания относительно будущего [17], некоторые личностные черты [23] и т.д.

Объединить все психотические и социальные факторы, влияющие на длительность жизненного пути человека можно в концепции личностной организации времени, развиваемой школой К.А.Абульхановой [2].

Краткий обзор литературы

Представление о личности как о субъекте жизни было заложено еще С.Л. Рубинштейном [9], в концепции личностной организации времени это представление было дополнено и доработано для анализа способов организации жизни [5]. С этой целью К.А. Абульханова ранее предложила рассматривать совокупность трех понятий для обозначения трех пространственно-временных ценностно-смысловых модальностей: "жизненная позиция", "жизненная линия", "жизненная перспектива" [1]. Для оценки регуляции индивидуальной продолжительности жизни также можно применять три этих конструкта. В этом случае жизненная линия будет представлять собой прошлое, прожитый жизненный путь. Жизненная перспектива будет направлена в будущее и может рассматриваться как образование, относящееся к ожидаемому грядущему человека. Наиболее важным в аспекте влияния на продолжительность жизни будет жизненная позиция, представляющая собой результирующую достижений личности, и в этом смысле аккумулирующую ее прошлый опыт. Но поскольку эти достижения в направлении самореализации воплощены не только в качестве самой личности, но и в достигнутой ей расстановке жизненных сил, жизненная позиция есть некоторый потенциал для будущего. И в этом качестве она связана с жизненной перспективой: достигнутые уровень и качество жизни (ценностное, духовное, материальное) открывает личности новые возможности самореализации [1].

К **особенностям жизненной линии**, влияющим на продолжительность жизни можно отнести характеристики жизненного пути, например, такие как уровень образования [12], семейный статус, отсутствие или наличие близкого социального круга [8], уровень профессиональных достижений [3], и разнообразные увлечения, и хобби, которые человек имел в течении жизни.

Среди характеристик жизненной линии особняком стоят разнообразные хобби и увлечения, которые могут влиять на продолжительность жизни. Обособленность их связана с тем, что это характеристики лучше всего поддаются личностной регуляции, человек может по собственной воле заводить новые хобби и прекращать старые увлечения. В популярной литературе распространено представление о том, что занятие спортом наличие спортивных хобби и увлечений способствуют улучшению здоровья, продолжительности жизни, снижению социальной фрустрации [18]. Не менее часто в качестве факторов, способствующих долголетию, авторы называют наличие творческих и интеллектуальных хобби [7].

Например, Дэвид Сноудон, невролог, утверждает, что интеллектуальные занятия увеличивают продолжительность жизни, когда все прочие факторы уже не имеют значения [22]. Он изучал продолжительность жизни монахинь из католических монастырей, все они поступили в монастырь в возрасте около 20 лет и до конца своих дней вели одинаковый образ жизни, жили на одну и ту же сумму денег, в одной и той же среде, с тем же самым пищевым рационом, выполняли одни и те же повседневные обязанности, пользовались одними и теми же медикаментами. Когнитивный статус автор оценивал по уровню знания грамматики, орфографии, сложности фраз, используемых монахинями при написании автобиографий, когда принимали постриг, по его данным, монахини, имевшие более высокий когнитивный уровень, жили дольше, продуктивнее и в меньшей степени были подвержены болезни Альцгеймера. В качестве возможного объяснения он предложил следующее: люди с более высоким уровнем когнитивного развития постоянно тренируют мозг, размышляя о сложных вещах, решая задачи, тем самым поддерживают мозг в постоянной активности, обновляют свои нейроны и легче переносят процесс старения.

К характеристикам **жизненной перспективы** можно отнести уровень оптимизма-пессимизма относительно будущего. Однозначного мнения по поводу влияния оптимизма или пессимизма на продолжительность жизни в науке не существует. Исследователи из Гарвардского университета показали позитивный эффект оптимизма. Они изучили данные о здоровье более 70 тысяч американок в среднем и пожилом возрасте, которые были получены в рамках массового мониторинга среди медсестёр, установили, что самые оптимистично настроенные женщины в среднем умирали на 30% реже, чем их сверстницы и коллеги в подавленном настроении. Кроме того, рак у них появлялся на 16% реже обычного, болезни сердца – на 38%, инсульт – на 39%, болезни лёгких и просто инфекции – на 38% и 52% [17].

А вот автор монументального проекта The Longevity Project Льюис Терман и его ученики на основании многолетнего лонгитюда, утверждают, что пессимизм способствует увеличению продолжительности жизни, а не оптимизм. Преждевременная смерть наступает с большей вероятностью у тех участников проекта, которые отличаются особой жизнерадостностью, чувством юмора и широким кругом общения [13]. А до преклонного возраста, согласно их данным, доживают скряги и скептики, причиной этого является тот факт, оптимистичный взгляд на жизнь часто грозит самонадеянностью, оптимисты теряют чувство благоразумности: они любят выпить, покурить и совершенно не заботятся о здоровом питании, реже обращаются к врачам, надеясь, что «само пройдет» и т.п. [13].

К характеристикам **жизненной позиции** можно отнести особенности личности, характеризующие отношение человека к миру, к другим людям и к самому себе. Мы отнесли сюда, различные черты личности, которые, по мнению своих авторов, влияют на продолжительность жизни. Это такие черты как общительность – дает количественную характеристику отношения человека к другим людям; альтруизм и дружелюбие – характеризуют положительное качество

отношений человека с другими, враждебность и агрессивность – характеризуют противоположное качество и общая активность как некий интегратор взаимодействия человека с миром.

Однозначно позитивным исследователи считают развитие у человека альтруистических черт личности [19], а однозначно негативным развитие агрессивности и враждебности [16]. По поводу общительности и общей активности однозначной точки зрения не существует. Большинство авторов считают, что одиночество отрицательно влияет на здоровье и продолжительность жизни: люди, живущие в одиночестве, склонны меньше заботиться о своем здоровье, и как следствие имеют больший риск развития заболеваний и преждевременной смерти [15], а общительность выступает положительным ресурсом [11], хотя есть и другие точки зрения [13].

Что касается характеристик общей активности и целеустремленности, то для некоторых из них показано, что они увеличивают продолжительности жизни (добросовестность в работе [21], а для других наоборот, что они уменьшают (трудоголизм, поведение типа А [14]).

Как видно из обзора, данные по влиянию большинства психологических факторов противоречивы, а проблема личностной регуляции продолжительности жизни далека от своего решения.

Организация исследования

Цель исследования: изучить влияние характеристик, входящих в состав личностной организации времени, на индивидуальную продолжительность жизни.

Гипотеза исследования: наличие различий между особенностями личностной организации монозиготных близнецов влияет на продолжительность их жизни.

Эмпирическая база. Нами была собрана эмпирическая база монозиготных близнецов, уже завершивших жизненный путь и проживавших на территории нашей страны в 20-21 веках. База собиралась на основе данных опроса родственников студентов, в настоящее время обучающихся в Московских ВУЗах. Студенты осуществляли опрос старших членов своей фамилии на предмет наличия среди родственников – монозиготных близнецов, завершивших свой жизненный путь. Зиготность определялась на основании семейной истории и данных медицинских обследований (при наличии). Информацию об особенностях личности и биографии близнецов записывали со слов родственников. Собранная нами база была репрезентативной генеральной совокупности по основным параметрам: продолжительности жизни, причинам смерти, основным заболеваниям (подробнее здесь [4]).

Испытуемые – 100 пар монозиготных близнецов из нашей базы. 44 пары – женщины, 56 пар – мужчины.

Близнец, который имел большую продолжительность жизнь, назывался близнец-долгожитель, а его сибс – второй близнец.

Методы исследования

1. Оригинальная анкета. Анкета заполнялась или самими родственниками (или со слов родственников). Отмечались биологические показатели: пол, зиготность, годы рождения и смерти, а также родственников просили описать: увлечения близнецов, особенности темперамента, черты характера, способности, религиозность и другие характеристики, по которым близнецы отличались друг от друга.

2. Контент – анализ. Контент анализ осуществлялся по всему тексту. Оценивалось количество упоминаний в тексте личностных характеристик у каждого близнеца. Для последующей обработки данных брались только относительные показатели (разница в количестве упоминаемой изучаемой характеристики между близнецом-долгожителем и другим близнецом).

Оценивались:

- разница в общем количестве увлечений.
- разница в количестве интеллектуальных увлечений
- разница в количестве творческих увлечений
- разница в количестве спортивных увлечений.
- разница в количестве предметных увлечений (рукоделие и т.п.).
- разница в характеристиках общей активности.

- разница в характеристиках дружелюбия, доброты, заботливости
- разница в характеристиках агрессивности и враждебности
- разница в характеристиках общительности и оптимизма.

3. Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA. Зависимой переменной выступила разница в продолжительности жизни близнецов, а качестве независимых мы взяли разницу в особенностях личности между близнецом-долгожителем и вторым близнецом.

Результаты исследования и их анализ

Результаты дисперсионного анализа исследуемой выборки близнецов приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Влияние особенностей личностной организации времени МЗ близнецов на продолжительность их жизни

Показатель	Направление	F	p
Общее количество увлечений	Не влияет	1,54	0,186
Интеллектуальные увлечения	Не влияет	0,71	0,493
Творческие увлечения	Не влияет	0,62	0,541
Спортивные увлечения	Не влияет	0,68	0,507
Рукоделие	Не влияет	0,84	0,435
Религиозность	Не влияет	0,09	0,911
Характеристики целеустремленности и активности	Не влияет	1,57	0,213
Характеристики дружелюбия и заботы	Не влияет	0,63	0,534
Характеристики агрессивности и враждебности	уменьшает	14,60	0,000*
Характеристики оптимизма и общительности	уменьшает	3,91	0,023*

Как видно из таблицы, в целом по выборке на продолжительность жизни человека влияют только две личностные особенности: показатели агрессивности и вспыльчивости уменьшают продолжительность жизни и показатели общительности и веселости ее тоже уменьшают. Характеристики активности и настойчивости, дружелюбия и заботы, религиозность и различные увлечения на продолжительность жизни не влияют.

Как показало наше близнецовое исследование, большинство тех личностных факторов, о которых писали другие ученые, не оказало влияние на продолжительность жизни.

Достоверно только уменьшение продолжительности жизни у того близнеца в паре, кто отличался большим развитием агрессивности и враждебности. Следует отметить, что агрессивность – это едва ли единственная личностная черта, по поводу которой в научной литературе отсутствуют разногласия. Большинство авторов считают, что агрессивность отрицательно влияет на продолжительность жизни. Дискуссия идет только об аспектах агрессивности. Например, было показано, что из негативных эмоций гнева отрицательно с продолжительностью жизни связаны: цинизм, враждебное влияние, агрессивный ответ, но не связаны, например, социальное увечье [10].

Что касается характеристик общительности и веселости, также отрицательно влияющих на продолжительности жизни, то получается, что по данным нашего исследования. в России во 2-й половине XX века продолжительности жизни способствовало пессимистическое отношение к жизни, аналогично как это было показано и в проекте The Longevity Project Л. Термана с учениками [13].

Как мы отмечали выше, существуют очень противоречивые данные о том, как влияют на индивидуальную продолжительность жизни различные личностные характеристики. Близнецовое исследование – это наиболее надёжный метод получения достоверных результатов, который дает возможность определить причинно-следственные связи и выбрать из множества переменных те, которые связаны причинными отношениями. Однако, наше близнецовое исследование не показало наличия причинных связей для большинства личностных характеристик.

Заключение

Из всех личностных характеристик однозначно негативно на индивидуальную продолжительность жизни влияет только агрессивность, и с несколько меньшей достоверностью: оптимизм. Поэтому, исходя из полученных нами данных и данных теоретического анализа, мы предполагаем существование нескольких противоположно направленных влияний в популяции: при определенных условиях некоторые личностные черты (оптимизм, общительность, активность, дружелюбие) могут выступать положительными факторами в деле продления индивидуальной жизни, а при других – отрицательными. Для того чтобы конкретизировать их влияние, необходимо применять типологический подход в рамках концепции личностной организации времени. Иначе говоря, разделить все выборку на некоторые типы личности и рассматривать благоприятную или неблагоприятную жизненную позицию, жизненную линию и жизненную перспективу отдельно для каждого типа личности. Однако это требует другой методологии организации исследования, и предполагается реализовать нами в последующих исследованиях.

Литература:

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. *Время личности и время жизни*. СПб: Алетей, 2001, 304 с.
2. Абульханова К.А. *Личностная организация времени жизни*. // Мир психологии. 2011. № 3. С. 93-104.
3. Березина Т. Н., Екимова В. И., Кокурин А. В., Орлова Е. А. Экстремальный образ жизни как фактор ее индивидуальной продолжительности. // Психологический журнал, 2018, том 39, № 3, с. 70–78.
4. Березина Т.Н. Близнецовое исследование индивидуальной продолжительности жизни в российской федерации в XX-XXI век. // Человеческий капитал. 2016. № 6 (90). С. 18-21.
5. Березина Т.Н. Индивидуальная продолжительность жизни как психогенетический признак // Вопросы психологии, 2017, № 2, с. 79-89.
6. Березина Т.Н. Факторы среды и их влияние на индивидуальную продолжительность жизни // Мир психологии, 2013, № 4, с. 165 – 178.
7. Засельская Н. К вопросу о психологии антистарения // Психология и психотехника. № 7 (10). 2009. С. 48-52/
8. Орлик Т. В., Григорьева Н. В. Семейный статус и место проживания как социальные детерминанты развития вертебрального болевого синдрома и нарушения жизнедеятельности у женщин старших возрастных групп // Успехи геронтол. 2018. Т. 31. № 1. С. 46–54.
9. Рубинштейн С.Л. *Человек и мир*. М., 1997.
10. Barefoot J.C., Dodge K.A., Peterson B.L., Dahlstrom W.G., Williams R.B. The Cook-Medley Hostility Scale: Item Content and Ability to Predict Survival // Psychosomatic Medicine. -1989. -V. 51. -P.46-57.
11. Cornwell EY, Waite LJ (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50, 31-48. 10.1177/002214650905000103
12. Cutler D., Lleras-Muney A. Understanding Differences in Health behaviors by Education // *Journal of Health Economics*, Volume 29, Issue 1, January 2010, Pages 1-28.
13. Friedman H. S., Martin L. R. *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark. Eight-Decade Study*. Paperback – February 28, 2012.
14. Friedman, M., Rosenman, R. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.
15. Jain A, van Hoek AJ, Boccia D, Thomas SL. Lower vaccine uptake amongst older individuals living alone: A systematic review and meta-analysis of social determinants of vaccine uptake // *Vaccine*. 2017 Apr 25;35(18):2315-2328. doi: 10.1016/j.
16. Keith F., Krantz D. S., Chen R., Harris K.M., Ware C.M., Lee A.K., Bellini P. G. and Gottlieb S. S. Anger, Hostility, and Hospitalizations in Patients With Heart Failure. // *Health Psychology*. Online First Publication, June 26, 2017. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000519>

17. Kim E S., Hagan K. A., Grodstein F., DeMeo D. L., De Vivo I., and Kubzansky L. D. Optimism and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study // *Am J Epidemiol.* 2017;185(1):21–29.

18. Morozova E.V., Shmeleva S.V., Sorokoumova E.A., Nikishina V.B., Abdalina L.V. Acceptance of disability: determinants of overcoming social frustration // *Global journal of health science.* 2015. T. 7. № 3. С. 317-323.

19. Poulin, M. J., Brown, S. L., Ubel, P. A., Smith, D. M., Jankovic, A. & Langa, K. M. (2010). Does a helping hand mean a heavy heart? Helping behavior and well-being among spouse caregivers. *Psychology and Aging*, 25, 108-117.

20. Richards H., Barry R US Life Tables for 1990 by Sex, Race, and Education // *Journal of Forensic Economics*, 1998, 11(1):9-26.

21. Shannahan MJ Hill P. Roberts BW Eccles J. (2012). Conscientiousness and health across the life course: A critical review and new hypotheses. Paper presented at the The Working Group on Conscientiousness and Healthy Aging.

22. Snowdon D. *Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives.* Random House Publishing Group, 2008, 256 p.

23. Svebak S; Romundstad S., Holmen J. A 7-year prospective study of sense of humor and mortality in an adult county population: the HUNT-2 study // *International journal of psychiatry in medicine* 2010;40(2):125-46.

Абульханова Ксения Александровна. E-mail: abulkhanova@ipras.ru

Березина Татьяна Николаевна. E-mail: tanberez@list.ru

THE PERSONAL ORGANIZATION OF INDIVIDUAL LIFE EXPECTANCY

ABULKHANOVA K.A.¹, BEREZINA T.N.²

¹Institute of psychology RAS

²Moscow state University of psychology and education
Russia, Moscow

The work is executed at support of RFBR grant No. 16-06-50020-FIRE FIRE-AF

Abstract. The influence of personal organization of life time on its duration is considered, the influence of life position (personality features), life line (life path characteristics), and life perspective (optimism-pessimism about the future) is distinguished. The data of a twin study (100 pairs of monozygous twins) performed on twins who have already completed their life path and lived in our country in the twentieth century are presented. The influence of differences in the interests and Hobbies of twins, as well as differences in their personality characteristics on the difference in life expectancy in a couple is studied. It is shown that only aggressiveness has a uniquely negative impact on life expectancy. Complex effects of other factors on life expectancy, leveling each other on the General sample, are assumed, it is recommended to use a typological approach in subsequent studies.

Keyword. Personality, personal time management, life, individual life duration, twin study.

Abulkhanova Ksenia Aleksandrovna. E-mail: abulkhanova@ipras.ru

Berezina Tatiana Nikolaevna. E-mail: tanberez@list.ru