

УДК 159.95

**ЦЕННОСТЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ
ПРОЕКТА «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

© 2024

И.Ю. Паламонов, доктор психологии Ph.D., руководитель
Тренинговый онлайн центр «Ценность Собственной Жизни», Москва (Россия),
ipalamonov@gmail.com

В условиях стремительно меняющегося общества поддержание социальной гармонии с опорой на ценность собственной жизни членов сообществ становится одной из ключевых задач. Практически все остальные ценностные образования в структуре личности в той или иной мере разделяют людей, а ценность собственной жизни – это ценность собственных взаимодействий, без которых понятие «Жизнь» теряет свою актуальность. При этом взаимодействия не должны портить другую сторону жизни – внутреннюю среду организма, поэтому ценность собственной жизни основана на балансе, который образует создаваемая индивидом бесконфликтная социальная среда.

Проект «Московское долголетие» предоставляет уникальную возможность для реализации этих задач. Он создаёт образовательное пространство, способствующее возможности получения современных знаний и формирование объективных представлений для переформатирования субъективных оценок действительности. Этот комплекс изменений является основой укрепления ценности собственной жизни и помогает участникам улучшать свои социальные отношения и внутреннее состояние. Эта статья направлена на раскрытие некоторых сторон использования ресурсов данного проекта для вывода на новый уровень социальной интеграции слушателей через укрепление ценности их собственной жизни, основанного на обучении получения удовольствия от самого процесса изменений, затрудняемого установками подсознания.

Всё больше и больше авторов предполагают, что человечество приближается к эволюционному перекрёстку, в связи с нарастающими противоречиями между психическими проявлениями человека и, по сути, становящейся всё более и более комфортной средой его обитания [5]. Однако процесс сохранения жизни никто в психике не отменял, поэтому подсознание человека продолжает, несмотря на растущие возможности удовлетворения разнообразных потребностей, искать угрозы своему существованию. Это приводит к постоянному за-

действию симпатической нервной системы со всеми вытекающими последствиями для физиологии, что усугубляется постковидными проявлениями. Состояние нарастающей болезненности с возрастом часто приводит к неадекватным социальным проявлениям, особенно у людей пенсионного возраста. Недовольство своими социальными связями усиливает ощущение угрозы одиночества и невозможности сохранения жизни.

Ценность собственной жизни представляется обратной стороной стратегии сохранения жизни любой ценой и носит выраженный социально полезный характер [7]. Если стратегия сохранения любой ценой может включать в себя жертвы других людей для собственной выгоды, то настоящая ценность собственной жизни основана на развитии разумного и социально ориентированного подхода к своему существованию.

Как было указано в нашем исследовании: «Ценность собственной жизни – элемент ценностной структуры личности, обладающий теми же свойствами, что и остальные элементы этой структуры: имеет в составе взаимосвязанные смысловые, образные, эмоциональные и деятельностные компоненты, обеспечивающие её место в иерархии и обуславливающие целесообразное осмысленное поведение, ... в отличие от других элементов указанной структуры, ценность собственной жизни не возникает спонтанно в условиях современного общества [6].

По сути, вышеуказанная структура соответствует структурам практически любых жизненных ценностей. Но, как говорится, всё дело в деталях. Ценность собственной жизни имеет систему оценок, основанную на балансе внутренних и внешних взаимодействий, направленных на создание гармоничной и бесконфликтной социальной среды, что делает её уникальной среди других жизненных ценностей. Это означает естественное изменение представлений о настоящем и будущем, что в свою очередь требует получение современных знаний о физических, психологических и социальных взаимодействиях.

Без современных знаний невозможно ценить свою жизнь, не получая от её процесса удовольствия. Именно процесса, а не результата, ведь результат жизни – это нескончаемый процесс её изменения. Этим жизнь отличается от выживания, результатом которого является создание запаса и сохранение жизни, а изменения происходят чаще всего в процессе смены поколений. В отличие от прошлых времён, когда ещё можно было спрятаться от изменений, сохранить жизненный уклад и не менять мировоззрение, в современном мире люди вынуждены меняться за время своей жизни многократно, порой через болезни и утраты. Для того, чтобы сделать процесс изменений менее болезненным, можно и нужно использовать образовательный процесс, результатом которого должна быть замена подсознательной цели сохранения на сознательную цель изменения.

В настоящий момент образование взрослых является социально значимой проблемой, от решения которой во многом зависит уровень социально-экономического развития государства, так как почти пятая часть трудовых ресурсов страны составляют люди пенсионного возраста [3 с. 134]. Проект «Московское долголетие» направлен на активное долголетие и улучшение качества жизни пожилых людей через предоставление широкого спектра образовательных, культурных и спортивных программ. Важным аспектом проекта является создание поддерживающего сообщества, где каждый участник чувствует свою значимость и ценность.

Занятия в проекте по направлению «Психология и коммуникации» позволяет укрепить знания о том, что ценность собственной жизни — это такой феномен, который не отрицает само понятие смерти, а просто создаёт понимание того, что любой выбор в любой ситуации неопределённости делается с опорой на возможность продления собственной жизни так, чтобы не подвергать собственную жизнь риску ни сейчас, ни в ближайшей, ни в среднесрочной, ни в отдалённой перспективе. Так ценность собственной жизни способствует задаче, поставленной ВОЗ: «Не только годы, добавленные к жизни, но жизнь, добавленная к годам» [9].

Укрепление ценности собственной жизни участников проекта позволяет:

1. Развить уверенность в себе:

Уверенные в себе люди легче вступают в новые социальные контакты, строят здоровые межличностные отношения и меньше подвержены конфликтам.

2. Снизить уровень конфликтности:

Сформированная в достаточной степени ценность собственной жизни способствует терпимости и уважению к другим, снижая риск межличностных конфликтов и недоразумений.

3. Повысить качество коммуникации:

Люди, ценящие свою жизнь и осознающие свою значимость, чаще всего выстраивают более открытые и доверительные коммуникации.

Начинается этот процесс с формирования осознанного согласия с существующим и происходящим. В современном мире, где окружающая среда и обстоятельства меняются с невероятной скоростью, без осознанного согласия с существующим и происходящим невозможно получать удовольствие от процесса жизни, а значит невозможно в должной степени ценить свою жизнь.

Это понятие подразумевает принятие настоящего таким, какое оно есть, и целенаправленное использование своих ресурсов для адаптации и улучшения жизни. Понимание и применение осознанного согласия может стать ключом к повышению качества жизни, особенно для пожилых людей, помогая им направить свои усилия и энергию с максимальной пользой.

Осознанное согласие с существующими условиями и происходящими событиями — это не только философский аспект, но в большей степени психологический подход, который предполагает принятие реальности и направление энергии на позитивные изменения вместо бесполезной борьбы. Важным аспектом этой концепции является способность осознавать и принимать текущие обстоятельства такими, какие они есть, без отрицания и чрезмерного сопротивления.

Перечислим некоторые преимущества осознанного согласия:

1. Эффективное использование жизненной энергии:

Борьба с неизбежными аспектами жизни, такими как старение или изменения в окружающей среде, часто приводит к изматывающей и бесполезной трате энергии. Осознанное согласие позволяет сохранять эту энергию для более продуктивных и конструктивных целей.

2. Улучшение психологического благосостояния:

Принятие и осознание текущей реальности помогает снизить уровень стресса и тревоги, способствует эмоциональной стабильности. Это предотвращает возникновение эмоционального дистресса и создаёт пространство для позитивных изменений.

3. Улучшение адаптации и гибкость мышления:

Люди, практикующие осознанное согласие, легче адаптируются к изменениям и обладают более гибким мышлением. Это позволяет им эффективнее находить решения и адаптироваться к новым условиям.

4. Целенаправленное использование ресурсов:

Вместо растраты времени и усилий на борьбу с тем, что невозможно изменить, осознанное согласие позволяет направить эти ресурсы на выявление и изменение причин происходящих событий. Это ведёт к более целенаправленной и продуктивной деятельности.

Здесь надо остановиться на том, что осознанное согласие возможно тогда, когда нет угрозы жизни, угрозы голода и холода, иначе никакого согласия с происходящим добиться не реально. Следовательно, вместе с обучением осознанному согласию необходим следующий компонент образовательного процесса – осознание достаточного качества собственной жизни для её продолжения.

Понятие «качество жизни» включает в себя четыре взаимосвязанных области: физическую, функциональную, эмоциональную и социальную [2]. В проекте «Московское долголетие» все эти аспекты эффективно интегрированы, что обеспечивает всестороннее улучшение жизненных условий участников.

1. Физическое самочувствие:

Проект предлагает различные активности, такие как спортивные секции и оздоровительные программы, которые помогают пожилым людям поддерживать физическое здоро-

вье. Участие в таких мероприятиях способствует снижению рисков хронических заболеваний и улучшению общего состояния организма.

2. Функциональные возможности:

Предоставляются возможности для продолжения обучения и освоения новых навыков, что поддерживает когнитивные функции и укрепляет чувство самореализации. Курсы иностранного языка, компьютерной грамотности и творческие мастер-классы значительно обогащают функциональные возможности участников.

3. Эмоциональное состояние:

Программы и мероприятия, направленные на вторичную социализацию и эмоциональную поддержку, создают среду, в которой участники чувствуют себя востребованными и счастливыми. Групповые занятия, культурные мероприятия и психотерапевтическая поддержка способствуют созданию положительного эмоционального фона.

4. Социальный статус:

Активное участие в проекте позволяет пожилым людям оставаться социально активными и интегрированными в общество. Совместные мероприятия, волонтерские программы и общественные инициативы укрепляют их социальные связи и роль в обществе.

Конечно же, среди перечисленного, основным является стремление к познанию. Цицерон в своих трудах опроверг древнеримские представления о старости как времени упадка, подчёркивая важность стремления к познанию и гибкости мышления для сохранения активности [1]. Проект «Московское долголетие» реализует эти идеи через образовательные и культурные программы, которые стимулируют интеллектуальную активность участников. Это уникальная платформа для образования и развития пожилых людей, которая не только улучшает качество их жизни, но и способствует оздоровлению социальных отношений в широком социокультурном контексте, способствуя развитию осознанного согласия и понимания достаточного качества жизни для дальнейшего развития собственной жизни вместо ожидания её деградации.

Естественно, что в контексте согласия и принятия основную роль играет психологическое образование. Все области практических приложений психологических знаний представляют собой области социальной жизни, где основные социально-психологические феномены – общение и совместная деятельность [4]. Все они представлены в авторских занятиях группы «Онлайн искусство коммуникаций», основой которых является конструктивный анализ психики и авторские методики укрепления ценности собственной жизни, основанной на развитии разумного и социально ориентированного подхода к своему существованию.

Основу этих методик составляют:

1. Социальная направленность и полезность:

Ценность собственной жизни заключается в способности человека развиваться и использовать свои возможности с пользой для окружающих. Это предполагает активное участие в обществе, стремление к созданию и поддержанию дружественных связей, а не враждебных конфликтов. Например, человек, осознающий ценность своей жизни, может стремиться к роли наставника для молодого поколения не только своей семьи, участвовать в благотворительных проектах, создавать идеи, которые улучшат жизнь других.

2. Разумное развитие:

Важно не просто выживать, а стремиться к личностному росту, что приносит пользу не только самому человеку, но и обществу в целом. Разумное развитие включает в себя образование, саморазвитие и стремление к физическому и психическому здоровью. Например, освоение новых навыков, которые могут принести пользу другим, как, например, учитель, обучающий следующее поколение.

3. Создание дружественных связей:

Вместо того чтобы видеть мир через призму конфликтов и угроз, человек, ценящий свою жизнь, стремится к построению дружеских отношений, что способствует социальной гармонии и личному благополучию. Например, это может быть стремление к участию в общественных движениях, направленных на улучшение условий жизни и охрану окружающей среды.

4. Отрицание стратегии «сохранения любой ценой»:

Ценность собственной жизни противопоставляется идее сохранения её любой ценой, особенно если это идёт во вред другим, ради эгоистичных целей, часто приводящий к моральному и социальному разрушению. Люди, придерживающиеся ценности собственной жизни, понимают, что истинная жизнь и реальный успех достигаются через взаимопомощь и сотрудничество. Например, в кризисной ситуации они будут искать пути решения, которые не нанесут вреда другим членам общества, а наоборот, помогут всем выйти из кризиса с минимальными потерями.

Таким образом, проект «Московское долголетие» предоставляет уникальные возможности в укреплении ценности собственной жизни старшего поколения. Важно отметить, что изменения в знаниях, представлениях и оценках не только играют важную роль в адаптации пожилых людей к современным условиям, но и делает их примером для последующих поколений.

В зрелом возрасте физические силы могут уменьшаться, но у бабушек и дедушек есть огромный жизненный опыт. После определённого переосмысления и адаптации к современным реалиям они могут передать этот опыт своим внукам. В самом простом случае прародители могут помочь внукам избежать серьёзных ошибок, которые делали сами, а также их родители. Для передачи своего опыта необходимо наладить эффективную коммуникацию с внуками, которая должна быть направлена не только на бытовой, но и на информационный и ценностный уровни [8].

Этому способствует предлагаемое смысловое наполнение занятий, которое помогает им не только сохранять, но и усиливать свою социальную активность и психологическое благополучие, обучаясь искусству осознанного согласия с текущими условиями жизни.

Такое согласие предполагает способность принимать окружающую реальность, не тратя зря время и энергию на борьбу с неизбежными изменениями. Вместо этого участники проекта учатся направлять свои ресурсы на поиск и изменение причин существующих проблем, что позволяет им чувствовать себя более уверенно и комфортно в меняющемся мире. Осознание и принятие настоящего, соединённое с активным стремлением к позитивным изменениям, формируют основу для долговременного улучшения качества жизни.

Осознанное согласие с существующим и происходящим является важным аспектом жизненного мировоззрения, которое позволяет улучшать качество жизни и продлевать её активную фазу. Проект «Московское долголетие» предоставляет необходимые ресурсы и образовательное пространство для того, чтобы участники могли научиться применять этот подход на практике, тем самым укрепляя ценность собственной жизни и создавая гармоничную и бесконфликтную социальную среду. В условиях нарастающих социальных и психологических вызовов, обучение искусству принятия и осознанной адаптации становится не только полезным, но и необходимым для поддержания здоровья и благополучия в любом возрасте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боженкова К.А. Психологические особенности людей пожилого возраста // Приволжский научный вестник. 2016. №3 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 19.06.2024).
2. Глазачев О.С. Качество жизни в пожилом возрасте: возможности управления на основе принципов адаптационной медицины // Вестник МАН РС. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-v-pozhilom-vozraste-vozmozhnosti-upravleniya-na-osnove-printsipov-adaptatsionnoy-meditsiny> (дата обращения: 19.06.2024).
3. Гордин А. В. 2.7. Роль проекта "Московское долголетие" в саморазвитии граждан старшего поколения / А. В. Гордин // Актуальные вопросы теории и практики социальной работы в России и за рубежом. – Ульяновск : ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2023. – С. 133-142. – EDN XXDIYQ.
4. Краснова О.В. Психология личности пожилых людей и лиц с ограничениями здоровья. М.Каро, 2011 // Краснова О.В., Галасюк И.Н., Шинина Т.В.; Издательство: Каро. 2011; ISBN: 978-5-9925-0636-5

5. Паламонов, И. Ю. Творческий потенциал ценности собственной жизни / И. Ю. Паламонов // Категория «социального» в современной педагогике и психологии : Материалы 10-й всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием, Ульяновск, 06–07 июля 2022 года / Отв. редактор А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство “Зебра”), 2022. – С. 201-204.

6. Паламонов, И. Ю. Ценность собственной жизни в структуре личности: дис. ... д-ра психологии PhD / Москва–Берлин - 2016. - 199 с. URL: http://www.psycosmology.ru/phd/files/ij_dissertation_palamonov.pdf (Дата обращения: 19.06.2024)

7. Паламонов, И. Ю. Ценность собственной жизни и её социально полезный характер / И. Ю. Паламонов // Категория «социального» в современной педагогике и психологии : материалы 9-й всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием, Ульяновск, 06–07 июля 2021 года. – Ульяновск: Зебра, 2021. – С. 354-360.

8. Паламонов, И. Ю. Внукология – ключ к здоровому долголетию / И. Ю. Паламонов, Т. В. Паламонова // Интерактивная наука. – 2020. – № 8(54). – С. 24-27. – DOI 10.21661/г-552365.

9. Способ защиты от мошенников | Ценность Собственной Жизни - ключ продления жизни | Дзен URL: <https://dzen.ru/a/ZiYAfFITvUvY0TeS> (Дата обращения: 19.06.2024)

THE VALUE OF OWN LIFE IN THE EDUCATIONAL SPACE OF THE PROJECT «MOSCOW LONGEVITY» FOR IMPROVING SOCIAL RELATIONS

© 2024

I.Yu. Palamonov, Doctor of Psychology Ph.D., Head
Online Training Center «The Value of Own Life», Moscow (Russia), ipalamonov@gmail.com