

УДК 159.95

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ НА МОТИВАЦИЮ К ОБУЧЕНИЮ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

© 2023

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

Изучение влияния восприятия времени на мотивацию к обучению у пожилых людей представляет собой важную область исследований в современной науке о психологии. Опрос участников проекта «Московское долголетие» выявил сильное желание освоить в 2024 году навыки саморегуляции, включающие психологическую самопомощь, умение снижать тревожность и регулировать эмоциональное состояние. Это является важным показателем, учитывая постоянное увеличение информационных потоков и актуальность требований к психологической устойчивости в нашем современном мире.

Современные темпы жизни характеризуются быстрыми изменениями, перенасыщенностью информацией и высокими уровнями стрессовых нагрузок, делая необходимым освоение вышеназванных навыков саморегуляции. В этом контексте эти навыки не просто важны, они становятся ключевым аспектом обеспечения психологического благополучия в современном обществе.

Результаты данного исследования могут прояснить важные вопросы, связанные с восприятием времени, мотивацией к обучению и психологическим благополучием у пожилых людей. В свете растущей необходимости саморегуляции и психологической адаптации в условиях современного общества, исследование данной проблематики имеет важное научное и практическое значение для разработки эффективных образовательных и психологических программ, направленных на поддержку пожилых людей.

Формирование этих навыков тесно связано с адаптацией мировоззрения к современным реалиям, поскольку способность осознанно управлять своими эмоциями, мыслями и реакциями требует гибкости и понимания собственных внутренних процессов, что невозможно без дополнительного обучения.

Данная статья обсуждает важность обучения для системной адаптации своего мировоззрения к изменяющимся реалиям, а также трудности, которые ожидают на этом пути людей пожилого возраста, для которых особенно важно восстановить способности приспосабливаться к быстро меняющемуся окружающему миру, пересматривать устаревшие убеждения и принимать новые, соответствующие современным условиям, что стимулирует адаптацию мировоззрения к переменам.

Адаптация своего мировоззрения включает в себя постоянный пересмотр привычных установок и убеждений, а возможно и жизненных ценностей, что делает необходимым

постоянно познавать новое. Поиск новизны в сочетании с постоянным образованием становится таким же неперенным процессом, как ежедневный уход за собственным телом. А для людей пожилого возраста, кроме этого, процесс системного образования является защитой от болезней Паркинсона и Альцгеймера.

Однако на пути непрерывного образования для этой возрастной категории обучающихся встают несколько проблем. Они заключаются в том, что любое, а тем более коренное изменение своего взгляда на закономерности устройства окружающего мира, социума, людей, своих отношений ко всему, в том числе к самому себе и своему устройству, влечёт за собой изменения в напряжённости мио-фасциальных связей в теле.

Так называемые анатомические поезда Майерса [4] долго хранят своими перенапряжениями эмоциональные следы от прошлых неудач и ошибок. Любое расслабление этих напряжений вызывает выделение энергетического избытка, который поддерживал эти напряжения. Поэтому процесс адаптации мировоззрения требует не только знания, но и получение умений и тренировок навыкам расслаблений, растянутых по времени и совмещённых с принятием новых идей. Под принятием новых идей подразумевается не изучение и понимание новой информации, а именно принятие её в свою жизнь, как путь от знания к мудрости

Изучение знаний и идей представляет собой важную часть когнитивного капитала у любого человека, особенно прожившего более шести десятков лет. Но простое усвоение информации не всегда означает действительное понимание и применение этой информации на практике. Разрыв между знанием и мудростью заключается в способности интегрировать и применять усвоенные знания в собственной жизни.

Ключевое отличие заключается в осознанном принятии и реализации полученных знаний и идей в своей жизни. Это подразумевает глубокое понимание их ценности, их соответствия собственным ценностям и умение претворять их в жизнь через последовательные действия и понимание последствий.

Принятие и реализация идей требует их интеграции в собственный жизненный опыт. Это означает, что знания и идеи не только понимаются интеллектуально, но и включаются в практику, меняя способ мышления, поведение и привычки.

А изменение поведения и привычек невозможно без изменения мышечной памяти, что удлиняет по времени переход от устоявшегося статичного мировоззрения к развивающемуся динамичному. Принятие и реализация знаний и идей открывает дверь к развитию мудрости, а мудрость - это не просто знания, но и умение эффективно использовать их в повседневной жизни, что требует глубокого понимания, осознанности и целенаправленных действий.

Без принятия новых знаний и идей в своё мировоззрение, без изменения своего мировоззрения с заменой старых знаний и идей на новые невозможно ни думать, ни действовать по-новому. [2] Вроде знаешь, как надо поступать, а не можешь, потому что неизменное мировоззрение, поддерживаемое энергией и напряжённостью мышц, не позволяет обеспечить необходимые новые действия.

Для адаптации к современности часто нужно принять достаточно непривычные по сравнению с существующими знания и идеи, а также сформировать новые смыслы и представления. А они блокируются памятью, основанной на эмоциях, эмоциональными следами в мышечной структуре и энергией, поддерживающей этот глубинный эмоциональный фон. Всё это мешает быстрому принятию новых и очень глубоких идей и удлиняет по времени процесс обучения и адаптации мировоззрения.

В пожилом возрасте восприятие времени часто претерпевает изменения, связанные с пересмотром жизненных приоритетов, роли прошлого опыта и созданием новых целей. Психологические исследования в данной области немногочисленны, особенно в свете влияния восприятия времени в пожилом возрасте на мотивацию к обучению.

Нами был проведён анализ восприятия времени у пожилых людей, с использованием опросов и интервью. Сравнительный анализ данных позволил идентифицировать не только связь между восприятием времени и мотивацией к обучению в пожилом возрасте, но также и выявить, что с возрастом эта связь приводит к уменьшению мотивации к участию в длительных курсах обучения. Этот результат соответствует прямой зависимости между состоянием физического и психологического напряжения организма от амбициозности поставленной цели, и от дефицита информации, энергии, а особенно от дефицита времени.[3]

В контексте пожилого возраста, восприятие времени, амбиции в целях обучения и субъективные ограничения (реальные никто не знает) в распоряжении временем составляют сложный комплекс взаимодействующих факторов. Эти факторы часто приводят к снижению мотивации к длительному обучению и требуют более гибкого и адаптивного подхода к образовательным программам для пожилых людей.

С возрастом у большинства людей повышается чувствительность организма и сокращается время, в течении которого люди могут находиться в состоянии высокого не только физического и психического напряжения, но и в состоянии напряжения интеллектуального. Снижение возможности длительное время находиться в состоянии напряжений при большом субъективном дефиците времени ещё больше уменьшает время, выделяемое на процесс обучения, что приводит к выбору коротких обучающих программ.

Опыт пяти лет работы проекта «Московское долголетие» демонстрирует, что большинство пожилых людей стремится получить быстрые результаты от занятий физической культурой, от правильного питания, от тренировок памяти и им подобных программ. Конечно, физические упражнения способствуют выделению эндорфинов, которые улучшают настроение и общее самочувствие. Однако упражнения заканчиваются и наступает деятельность по удовлетворению повседневных потребностей, в том числе потребности быть актуальными в этом мире.

Привычные действия чаще всего не требуют включения осознанной деятельности, потому что мозг потребляет значительное количество энергии, и психика при любой возможности использует подсознательные программы для экономии энергии. А все программы подсознания опираются на актуальное на текущий момент времени мировоззрение.

Понимание того, как привычная мыслительная деятельность, происходящая в большей мере на уровне подсознания, влияет на наши эмоции и нашу способность управлять собой, играет важную роль в общей гармонии и благополучии. Подсознание часто формирует привычные сценарии мыслей и реакций, которые автоматически вызывают определенные эмоциональные отклики, не всегда соответствующие нашим текущим желаниям или потребностям. Чтобы повысить удовлетворённость текущей деятельностью и меньше испытывать состояния эмоциональной неудовлетворённости, чтобы улучшить эмоциональную саморегуляцию, необходимо систематически адаптировать своё мировоззрение к современным реалиям меняющейся жизни.

Освоение навыков саморегуляции в условиях быстро меняющегося мира требует не только адаптации мировоззрения, но также изменения эмоциональной, мышечной и подсознательной поддержки прежних убеждений и привычных реакций. Развитие этих навыков требует глубокого понимания взаимосвязи между эмоциональным состоянием, мышечным напряжением и стереотипным мышлением и поведением.

Для изменения мировоззрения и достижения глубокой трансформации жизни необходимо включиться в длительный процесс самопознания и осознания новых идей. Это включает в себя не только получение новых знаний и новых смыслов, но и пересмотр эмоциональной и мышечной поддержки старых установок. Глубокий анализ этих взаимосвязей позволил выработать сбалансированные стратегии, которые учитывают не

только цели и мотивацию к долгосрочному обучению, но и преодолевают дефицит информации, энергии и времени.

Моё исследование феномена ценности собственной жизни в структуре личности, отражённое в моей диссертации [6], дало возможность сформулировать цель, объединяющую высокую амбициозность с длительным процессом реализации, исключая при этом дефицит времени. Такая цель – это продление собственной жизни [5]. Не могу с полной уверенностью утверждать, что обучение под эгидой этой идеи у пожилых людей идёт легко, однако наличие постоянно в течение более двух лет занимающейся у меня группы людей в проекте «Московское долголетие», свидетельствует о том, что мы идём в правильном направлении.

Дальнейшие исследования в продолжающемся процессе усвоения новых идей, получении новых умений и тренировки новых навыков позволит либо доказать, либо опровергнуть сделанные выводы. Тем не менее, сама идея продления собственной жизни на базе постоянных изменений знаний и идей не нова. Христофор Гуфеланд в своём сочинении «Макробиотика, или Искусство продления человеческой жизни» писал: «Ничто столько не истощает, как постоянная работа над одним и тем же предметом, и удерживание мыслей в одном и том же порядке идей.» [1]

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гуфеланд Х. В. Макробиотика, или Искусство продления человеческой жизни. С-Пб: Типография Эдуарда Праца, 1852. 502 с. С. 184
2. Кибалко, Ю. В. Жить без страха: искусство разумной организации жизни. М.: Амрита-Русь, 2009. – 281с.
3. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. 1977, изд-во: Наука., город: М., 184 с., С.64
4. Майерс Т. В. Анатомические поезда. 4-е издание Москва: МЕДпроф: атласы, книги для врачей, 2023. 384с.
5. Паламонов И.Ю. Продление жизни. М.: Адвансед солюшнз, 2009. 232 с. – С.119
6. Паламонов, И. Ю. Ценность собственной жизни в структуре личности: дис. ... д-ра психологии PhD / Москва–Берлин - 2016. - 199 с. URL: [http://www.psyocosmology.ru/phd/files/ij\\_dissertation\\_palamonov.pdf](http://www.psyocosmology.ru/phd/files/ij_dissertation_palamonov.pdf) (Дата обращения: 20.12.2023)

### **STUDYING THE INFLUENCE OF PERCEPTION OF TIME ON MOTIVATION TO LEARN IN ELDERLY PEOPLE**

© 2023

*I.Yu. Palamonov*, Doctor of Psychology Ph.D., Head

*Online Training Center «The Value of Own Life», Moscow (Russia), [ipalamonov@gmail.com](mailto:ipalamonov@gmail.com)*