

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК

*На правах рукописи*

**Эйдельман Александра Борисовна**

**СУБЪЕКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Специальность: 19.00.13 – психология развития, акмеология  
(психологические науки)

Диссертация

на соискание ученой степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
Сергиенко Елена Алексеевна  
доктор психологических наук, профессор

Москва – 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	14
1.1. Теоретические подходы к изучению психологического благополучия .....	14
1.2. Возрастные кризисы как фактор риска снижения психологического благополучия .....	22
1.3. Исследования факторов психологического благополучия на разных этапах онтогенеза .....	26
1.3.1. Факторы психологического благополучия в молодом возрасте .....	31
1.3.2. Факторы психологического благополучия в зрелом возрасте .....	34
1.3.3. Факторы психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте .....	37
1.4. Оценка качества жизни как предиктор психологического благополучия .....	41
1.5. Теоретические подходы к изучению субъективного возраста.....	44
1.6. Исследования временной перспективы в современной психологии.....	51
1.7. Выводы .....	57
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ .....	60
2.1. Организация исследования .....	60
2.2. Социо-демографические особенности выборки .....	62
2.3. Методы исследования.....	69
2.4. Методы математической обработки данных .....	72
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ .....	75
3.1. Исследование психологического благополучия на разных этапах онтогенеза	75
3.2. Оценки качества жизни на разных этапах онтогенеза .....	79

3.3. Субъективный возраст на разных этапах онтогенеза .....	88
3.4. Временная перспектива на разных этапах онтогенеза.....	104
3.5. Факторный и регрессионный анализ психологического благополучия.....	117
3.6. Временные и социальные сравнения в оценке возраста.....	130
3.7. Выводы .....	158
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	162
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	166
Список сокращений, использованных в работе .....	189
ПРИЛОЖЕНИЕ А. ПРОТОКОЛЫ МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ.....	191
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. АНАЛИЗ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕСПОНДЕНТОВ .....	210
ПРИЛОЖЕНИЕ В. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ .....	212
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА .....	213
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ВНЕШНИХ СОЦИО- ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТ.....	214
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА .....	217
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. АНАЛИЗ САМОИДЕНТИФИКАЦИИ ПО ФОТОГРАФИЯМ .....	218

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** С позиции гуманистической психологии основой регуляции поведения является тенденция к актуализации и самоактуализации – процессу осуществления человеком своих возможностей в течение всей жизни, с целью стать «полноценно функционирующей личностью» (К. Роджерс). Понятие «полноценно функционирующая личность» обозначает человека, стремящегося к реализации своих способностей и желаний, личностному росту и самопознанию (Rogers, 1961). Полноценное функционирование включает в себя позитивный эмоциональный настрой, внутреннюю субъективную удовлетворенность собой и собственной жизнью, стремление к самореализации, что в современном научном мире соответствует понятию «психологическое благополучие» (well-being) в эвдемоническом подходе.

При этом в настоящее время возможность стать полноценно функционирующей личностью ограничена социально-культурными условиями. Современный мир – мир высоких требований и стандартов, нестабильной экономической и политической обстановки и демографической конкуренции. Увеличивается количество психических и физических заболеваний, неврологических расстройств, растет агрессивность и напряженность людей. Это ведет к тому, что людям в различные жизненные периоды все сложнее достигать высокого уровня психологического благополучия, необходимого для эффективного функционирования. Этим обусловлен интерес к поиску ресурсов повышения психологического благополучия и периода полноценного функционирования в социуме.

На настоящий момент в рамках позитивной психологии проведено много исследований, посвященных изучению психологического благополучия (Л.В. Жуковская, Л.В. Куликов, Я.И. Павлоцкая, Е.Г. Трошихина, П.П.Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, М. Argyle, N. Bradburn, K. Ryff, и др.). Однако большинство исследований последних лет посвящены изучению внешних факторов психологического благополучия (С.А. Башкатов, К.А. Булах, О.А. Долгополова,

А.А. Зинина, Д.М. Зиновьева, В.А. Федотова, и др.). Несмотря на то, что в последние десятилетия в научной литературе указывают на важный вклад внутренних, субъективных факторов в процесс достижения и сохранения психологического благополучия, изучению внутренних ресурсов удовлетворенности жизнью уделено недостаточно внимания (Бочарова, 2008; Зотова, Рикель, Туниянц, 2017; Павлоцкая, 2015; Эйдельман, Сергиенко, 2016).

В связи с этим исследование субъективных факторов, позволяющих достигать и поддерживать высокий уровень психологического благополучия, становится перспективной задачей. Особенно важно изучение психологического благополучия и его субъективных факторов в кризисные периоды онтогенеза человека (период самоопределения, становления в профессии, период перехода из одного статуса в другой, кризис среднего возраста, старение), т.к. эти периоды являются зонами риска для снижения психологического благополучия и как следствие развития различных психических расстройств.

В качестве внутренних, субъективных факторов психологического благополучия могут выступать различные феномены например, самоотношение, самоинтерес и самопринятие (Зотова, Рикель, Туниянц, 2017), отношение к миру и жизненная позиция (Эйдельман, Сергиенко, 2015), позитивная система отношений к людям, миру и себе (Павлоцкая, 2016), интенсивность переживания психотравмирующих событий, уровень посттравматического стресса (Дымова, Тарабрина, Харламенкова, 2015), жизненный стиль человека (Подобина, Екимчик, 2015), осмысленность жизни (Коновалова, 2021) и др.

В нашей работе в качестве одного из возможных субъективных факторов психологического благополучия рассматривается субъективный возраст, под которым понимается репрезентация человеком собственного возраста (Сергиенко, 2011). Он включает в себя такие компоненты как биологический субъективный возраст (feel-age), эмоциональный субъективный возраст (look-age), социальный субъективный возраст (do-age), интеллектуальный субъективный возраст (interest-age) (Barak, 2009; Kastenbaum et al., 1972).

Данное исследование направлено на изучение субъективного возраста как фактора психологического благополучия в возрастные периоды, соответствующие указанным кризисным аспектам (20-30 лет – период самоопределения; 40-50 лет – кризис среднего возраста, 60-70 лет – изменение статуса и образа жизни).

По нашему мнению, субъективный возраст, являясь частью внутренней субъективной картины мира индивида, вносит вклад в регуляцию жизнедеятельности человека и оказывает влияние на качество жизни и степень удовлетворенности жизнью. Более раннее исследование психологического благополучия в молодом возрасте показало, что степень удовлетворенности собой и своей жизнью связана с восприятием своего биологического возраста (на сколько лет себя чувствует) (Эйдельман, Сергиенко, 2015). Исследование оуенок только одной возрастной категории (20-30 лет), а так же только одного компонента субъективного возраста (биологического), приведенное в указанной работе, не позволяет нам в полной мере сравнивать наши результаты (Эйдельман, 2019).

Исследование субъективного возраста у пожилых людей показывает его связь с качеством жизни, состоянием здоровья и удовлетворенностью старостью (Мелёхин, Сергиенко, 2015). При этом в исследованиях других авторов (Воронина, 2002; Ryan, Deci, 2000) также отмечается связь состояния здоровья с уровнем психологического благополучия. Исходя из этого, мы предполагаем, что субъективный возраст может рассматриваться в качестве одного из субъективных факторов психологического благополучия.

Исходя из вышеизложенного, представляется важным и актуальным изучение особенностей восприятия собственного возраста и связи субъективного возраста и психологического благополучия на различных этапах онтогенеза. Логика и дизайн исследования детерминированы системным подходом к вопросам изучения психологического благополучия и субъективного возраста (Б. Барак, К. Кастенбаум, Е.А. Сергиенко, К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, и др.).

**Теоретическая гипотеза** исследования состоит в том, что субъективное восприятие собственного возраста, как феномен возрастной идентичности, взаимосвязано с психологическим благополучием, опосредуя лабильность адаптации к реальности, и специфично на различных этапах онтогенеза.

**Гипотезы эмпирического исследования,** конкретизирующие теоретическую гипотезу:

- 1) Существует возрастная специфика в субъективном восприятии собственного возраста, а именно – его когнитивная иллюзия увеличивается после 30 лет с увеличением хронологического возраста человека.
- 2) Восприятие своего возраста у людей одной возрастной группы различается и взаимосвязано с уровнем психологического благополучия.
- 3) Картина взаимосвязей между психологическим благополучием и оценкой состояния здоровья с возрастом претерпевает изменения: меняется качество связей и их количество.
- 4) Временная перспектива опосредует связь между субъективным возрастом и психологическим благополучием на разных этапах онтогенеза.
- 5) Субъективный возраст основан на проксимальных и якорных механизмах сравнений.

**Целью** нашего исследования является изучение субъективного возраста как гибкой возрастной идентичности, сопряженной с психологическим благополучием на разных этапах онтогенеза.

**Объектом исследования** является субъективный возраст человека.

**Предмет исследования** – взаимосвязи субъективного возраста и психологического благополучия на различных этапах онтогенеза.

Исходя из цели и гипотез, были поставлены следующие **задачи** исследования:

1. Изучить специфику субъективного возраста и психологического благополучия в указанные возрастные периоды.

2. Выявить сопряженность субъективного возраста с уровнями психологического благополучия.

3. Выявить различия в восприятии своего возраста при различных уровнях и структуре психологического благополучия.

4. Проанализировать специфику оценки качества жизни в разные возрастные периоды и их связность с уровнем и структурой психологического благополучия личности.

5. Провести анализ временной перспективы людей на разных этапах онтогенеза и выявить взаимосвязи с субъективным возрастом и психологическим благополучием.

6. Провести количественный и качественный анализ оценок возраста другого человека, изучить роль временных и социальных сравнений в процессе восприятия возраста (своего и чужого).

**Теоретико-методологическим основанием исследования** выступили общеметодологические принципы психологии: принцип развития (Л.И. Анцыферова, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн), принцип системности (П.К. Анохин, В.А. Барабанщиков, Б.Ф. Ломов, Е.А. Сергиенко и др.), принцип субъекта (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн, Е.А. Сергиенко). Теоретической основой исследования субъективного возраста как фактора психологического благополучия являются: концепция полноценно функционирующей личности (К. Роджерс), концепция психологического благополучия К. Рифф, концепция субъективного возраста (Б. Барак, К. Кастенбаум, Е.А. Сергиенко); теория временных перспектив (Дж. Бойд, Ф. Зимбардо, О.В. Митина, Е.Т. Соколова, А. Сырцова, и др.).

**Организация и методы исследования.** Данное диссертационное исследование проводилось в несколько этапов. 1 этап (2017 г.) – проведение теоретического анализа поставленной проблемы, изучение существующих подходов к её пониманию, формулирование цели, задач и гипотез исследования, определение понятийного аппарата; 2 этап (2018 г.) – обобщение и систематизация теоретического материала по проблеме исследования, подбор и



разработка психодиагностического инструментария, разработка дизайна эмпирического исследования; 3 этап (2018–2021 гг.) – проведение эмпирического исследования, обработка эмпирических данных, анализ и обобщение полученных результатов исследования, оформление диссертационной работы.

В данном исследовании были применены следующие методы: теоретический анализ научной литературы по исследуемой проблеме, эмпирические методы психологического исследования (метод анкетирования и тестирования), методы математической обработки и анализа данных.

**В качестве респондентов** выступили 145 условно здоровых людей, проживающих в Москве и Московской области (ближайшее Подмосковье) в возрасте от 20 до 70 лет. Из них: 39 мужчины (26,9%) и 106 женщины (73,1%). Участники были разделены на три группы по возрастному критерию: 1) 20-30 лет – 51 человек (14 мужчин и 37 женщин, Med = 26, Min = 20, Max = 30), 2) 40-50 лет – 47 человек (9 мужчин и 38 женщин, Med = 43, Min = 40, Max = 50), 3) 60-70 лет – 47 человек (16 мужчин и 31 женщина, Med = 64, Min = 60, Max = 70).

Для отбора по возрастному критерию использовалась анкета, фиксирующая основные социо-демографические данные, такие как пол, возраст, образование, род занятий, семейное положение, наличие детей и внуков, профессиональная занятость, вредные привычки и т.д. (бланк А.1., приложение А).

В качестве психодиагностических методик исследования использовались: опросник «Age-of-me» (Barak, 2009) в адаптации Е.А. Сергиенко для выявления субъективного возраста и его составляющих (бланк А.2., приложение А); опросник конкретизирующий составляющие субъективного возраста (Сергиенко, Киреева, 2015; Эйдельман, 2019) (бланк А.3., приложение А); опросник SF-36 (Health Status Survey – Short Form) (Ware, 1994) (русскоязычная версия, созданная и рекомендованная Межнациональным центром исследования качества жизни) для оценки собственного психологического здоровья (бланк А.4., приложение А); методика временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой и др. для измерения ориентации индивида на прошлое, настоящее и будущее (Сырцова, Соколова, Митина, 2008) (бланк А.5., приложение А); шкала

психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф в модификации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко для выявления уровня и структуры психологического благополучия (Шевеленкова, Фесенко, 2005) (бланк А.6., приложение А); 30 фотографий современников разных возрастов для выявления якорных и проксимальных оснований субъективного возраста (Сергиенко, Киреева, 2015; Эйдельман 2020) (бланк А.7., приложение А); проективная методика «Отражение» для определения субъективного возраста и его составляющих, временных и социальных сравнений на материале 4-х фотографиях серии «Reflections», созданных фотографом Томом Хасси (Tom Hussey) (бланк А.8., приложение А).

В работе использовались математические методы обработки и анализа данных исследования: методы первичной описательной статистики, непараметрические методы сравнения выборок (U-Манна-Уитни, Z-критерий Уилкоксона), корреляционный анализ r-Спирмена, факторный анализ, множественный регрессионный анализ. Ввод, хранение переменных разных типов, первичная обработка и статистический анализ данных производились при помощи лицензионного программного обеспечения IBM SPSS Statistics 19.0.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1) Более молодой социальный субъективный возраст как оценка возрастных возможностей действовать взаимосвязан с психологическим благополучием в молодом и среднем возрастах. Это указывает на значимость социального субъективного возраста, по сравнению с другими составляющими (биологическим, эмоциональным, интеллектуальным субъективными возрастами) для поддержания субъективного благополучия в активных периодах жизнедеятельности.

2) Связь между психологическим благополучием и субъективным возрастом опосредуется временной перспективой. Оценка прошлого, настоящего и будущего выступают субъективными координатами в оценке возрастной идентичности в разные возрастные периоды.

3) Психологическими механизмами субъективного возраста являются временные (с самим собой во времени) и социальные (с другими людьми) сравнения. Ведущая роль одного из этих психологических механизмов определяется возрастом респондента и ситуацией оценивания.

**Научная новизна.** Несмотря на то, что растет число исследований субъективного восприятия возраста в мировой науке, в отечественной науке их попрежнему единицы. Проведя изучение субъективного возраста на нескольких возрастных группах одновременно и сопоставив данные российской выборки с зарубежными результатами, наша работа восполняет данный пробел. Полученные данные о специфике субъективного возраста в разные возрастные периоды подтверждают мировую тенденцию увеличения когнитивной иллюзии возраста с возрастом в сторону занижения.

Кроме того, большинство зарубежных исследований анализирует в основном только один компонент субъективного возраста – биологический (на сколько лет Вы себя чувствуете), тогда как в наших работах проводится анализ всех пяти показателей: биологический субъективный возраст (на сколько лет человек себя чувствует), эмоциональный субъективный возраст (на сколько лет он выглядит), социальный субъективный возраст (какому возрасту соответствует действия), интеллектуальный субъективный возраст (какому возрасту соответствуют интересы) и, наконец, общая оценка субъективного возраста, как средняя величина всех четырех составляющих. В работе показано, что именно социальный субъективный возраст играет важную роль в субъективных оценках здоровья и психологического благополучия.

Разработанный для выполнения поставленных задач опросник субъективного возраста, конкретизирующий ситуации самоощущения, показал смещение оценки субъективного возраста относительно методики «Age-of-me». Таким образом установлено, что активизация саморефлексии путем уточняющих вопросов повышает эффективность изучения субъективного возраста как комплексного феномена самовосприятия.

Кроме этого, субъективный возраст начал рассматриваться во взаимосвязи с психологическим благополучием только в последние несколько лет (Debreczeni, Bailey, 2021; Miruchka, Bielechka, Kisielewska, 2016, и др.). Изучение взаимосвязи субъективного возраста и психологического благополучия ведет к углублению представлений о психологических механизмах адаптации к реальности, что способствует дальнейшему поиску ресурсов психологического благополучия человека.

Так же в данной работе в качестве опосредования связей психологического благополучия и субъективного возраста рассматриваются особенности временных ориентаций на разных этапах онтогенеза. Ранее временная перспектива личности с данной позиции не рассматривалась.

Субъективная оценка возраста может строиться на временных сравнениях, т.е. сопоставления собственных возрастных оценок с собственными представлениями в других возрастах (или темпоральные сравнения) или/и на социальных представлениях о возрасте (социальные сравнения). Такая постановка проблемы позволяет углубить понимание феноменов субъективной возрастной идентичности.

**Практическая значимость исследования.** Результаты данной работы могут быть использованы в психологическом консультировании, направленном на учет и использование субъективных оценок возраста в личностной терапии и коррекции.

Представление о специфике субъективного возраста и его компонентов, а также психологического благополучия в пожилом возрасте может быть использовано в геронтопсихологии, в качестве профилактики негативного старения.

Специфика субъективного восприятия собственного возраста и психологического благополучия в молодом и среднем возрасте, выявленная в данной работе, может быть использована в кризисном консультировании по вопросам связанным с неудовлетворенностью жизнью.

**Обоснованность и достоверность результатов исследования** достигается посредством чёткости и непротиворечивости исходных методологических позиций, качественной теоретической обоснованности исследуемой проблемы, адекватностью и корректностью применяемых методов и психодиагностических методик, обеспечения репрезентативности выборки исследования, а также ее объема, применением корректных методов математико-статистической обработки материалов исследования.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения и результаты диссертационного исследования докладывались и обсуждались на заседаниях аттестационной комиссии отдела Аспирантуры и докторантуры Института психологии Российской академии наук (2016 – 2019 гг.), а также заседаниях лаборатории психологии развития субъекта в нормальных и посттравматических состояниях Института психологии Российской академии наук (2017-2019 гг.), Международной научной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего», (14-15 ноября 2017 г., г. Москва), научном семинаре ИП РАН «Диалог научных школ» (7.06.2018), защите научного доклада по результатам научно-квалификационной работы в ИП РАН (2019 г.).

По материалам исследования опубликовано 10 работ, 3 из которых в изданиях, включённых в список ВАК по специальности 19.00.13.

**Структура и объём работы.** Диссертация состоит из введения, трёх глав, включающих в себя 21 параграф, заключения, списка использованной литературы, списка использованных сокращений и 7 приложений. Текст рукописи иллюстрирован 42 таблицами и 17 рисунками. Работа изложена на 190 страницах (без учета приложений) текста. Список литературы насчитывает 217 наименований, 66 из которых – на английском языке.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

## 1.1. Теоретические подходы к изучению психологического благополучия

Проблема позитивного функционирования человека, под которым в экзистенциально-гуманистической психологии подразумевается особый способ существования личности, характеризующей ее как уникальную, целостную, обладающую индивидуальным и неповторимым жизненным опытом (Шевеленкова, 1993, с.24) вызывает научный интерес в психологии с середины XX века. Благодаря активному изучению и развитию науки, в последние десятилетия особое место заняло понятие «психологическое благополучие», которое является показателем степени позитивного функционирования личности, за счет комплексной оценки своего прошлого, настоящего и будущего. Однако, не смотря на активное изучение и пристальное внимание со стороны различных подходов, данный феномен до настоящего момента не имеет однозначного толкования как в отечественной психологии (Бенко, 2015; Шевеленкова, Фесенко, 2005), так и в зарубежной (McLellan et al., 2012; Wollny, Apps & Henricson, 2010).

Более того, в последние несколько лет противостояние между основными концепциями психологического благополучия нарастает. Неопределенность в понимании конструкта благополучия присутствует в различных сферах науки и жизни как в России, так и за рубежом (Лебедева, Вербина, 2021; Austin A., 2020).

Психологическое благополучие «по своему смыслу и содержанию соотносится, прежде всего, с экзистенциальным переживанием человеком отношения к собственной жизни» (Бучацкая, 2006, с.6). Оно целостно, субъективно и отражает интегральную оценку человеком своего бытия.

Одним из первых на феномен психологического благополучия обратил внимание американский психолог и социолог – N. Bradburn. Заложив теоретическую базу, введя термин «psychological well-being» (психологическое

благополучие) в научную среду, он определил этот феномен как субъективное ощущение счастья и общую удовлетворенность жизнью. Однако другими учеными, наряду с этим термином использовались такие синонимы как «психическое здоровье», «норма», «внутренняя картина болезни, здоровья», «нормальная и аномальная личность», «позитивный стиль жизни», «эмоциональный комфорт», «качество жизни», «зрелая личность», «самоактуализованная личность», «полноценно функционирующая личность» и др. (Фесенко, 2005). В связи с этим, Н. Бредбёрн начал активную работу по разграничению этих понятий, которая нашла отражение в его книге «Структура психологического благополучия» (Bradburn, 1969).

Центральной идеей учения Н. Бредбёрна является модель структуры психологического благополучия. По его мнению, психологическое благополучие заключается в балансе двух видов аффекта (позитивного и негативного), постоянно взаимодействующих друг с другом (Фесенко, 2005). Позитивный аффект складывается из событий в жизни человека, которые приносят радость и счастье, негативный аффект – из событий, которые расстраивают человека и заставляют нервничать, испытывать тревогу и негативные эмоции. Согласно теории Н. Бредбёрна, именно разница между позитивным и негативным аффектом отражает ощущение удовлетворенности своей жизнью в целом, т.е. является непосредственным показателем психологического благополучия человека (Bradburn, 1969).

Следуя за представлениями автора, можно говорить, что преобладание в жизни негативного аффекта проявляется у человека в виде ощущение себя несчастным, такой человек не удовлетворен своей жизнью, т.е. у него наблюдается низкий уровень психологического благополучия. Преобладание в жизни позитивного аффекта, наоборот, проявляется у человека в ощущении себя счастливым, удовлетворенным своей жизнью, т.е. у такого человека наблюдается высокий уровень психологического благополучия (Фесенко, 2005). Далее, в исследованиях других ученых, представления о структуре психологического

благополучия видоизменялись, само понятие приобретало более сложный характер, отделяющий его от многих других, близких по значению терминов.

Важный вклад в понимание данного феномена внес другой американский психолог – Э. Динер. В своих трудах он рассматривает другой аспект благополучия и использует понятие «субъективное благополучие» («subjective well-being» (SWB)). Смысл и содержание этого термина схож с термином «психологическое благополучие» предложенным Н. Бредбёрном. Однако, автор полагал, что субъективное благополучие имеет трехкомпонентную структуру: 1) удовлетворенность; 2) приятные эмоции (pleasant affect); 3) неприятные эмоции (unpleasant affect). В совокупности, по мнению Э. Динера, эти три компонента дают единый показатель субъективного благополучия (Diener et al., 1995).

С позиции Э. Динера большинство людей оценивают происходящее в рамках дихотомии «хорошо – плохо», но подобная интеллектуальная оценка базируется на эмоции имеющей свой положительный или отрицательный знак. В своей концепции он рассматривает когнитивную (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональную (наличие хорошего или плохого настроения) стороны самопринятия (Козьмина, 2014). Важным аспектом теории субъективного благополучия Э. Динера является выделение трех ключевых характеристик благополучия: субъектности (ощущение благополучия является результатом личного, индивидуального, внутреннего опыта человека); позитивности (благополучие подразумевает не просто отсутствие негативного опыта, но и наличие позитивного); всеобщности (благополучие проявляется во всей жизни человека, а не в одной сфере и не имеет конкретных временных границ) (Diener E., 1984).

В последние десятилетия Э. Динер и его последователи активно продолжают исследования субъективного благополучия и отстаивают в своих трудах принципиальные отличия субъективного благополучия от психологического благополучия (Haybron, 2008; Larsen, Eid, 2008; Maddux, 2018).

Несколько другой взгляд на феномен психологического благополучия предложила американская исследовательница, доктор психологических наук К.



Рифф (Ryff, 1989; 1995; 1996). Продолжая традиции, заложенные Н. Бредбёрном, она критически пересмотрела положение его теории о психологическом благополучии как балансе позитивного и негативного аффектов, а так же приняла во внимание теории известных психологов, так или иначе связанные с понятием психологического благополучия и позитивного психологического функционирования человека, тем самым расширив его и наполнив более глубоким смыслом. В этот базис вошли теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлера, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена.

Благодаря этому, К. Рифф наиболее полно и обще описала психологическое благополучие и выделила шесть основных компонентов: 1) самопринятие; 2) позитивные отношения с окружающими; 3) автономия; 4) управление окружающей средой; 5) цель в жизни; 6) личностный рост. В эти компоненты автором концепции были интегрированы элементы различных теорий, например, понятия самоуважения и самопринятия (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, М. Яхода), признание своих достоинств и недостатков (К.Г. Юнг), а так же принятие своего прошлого (Э. Эриксон) нашли отражение в таком компоненте психологического благополучия как «Самопринятие» (Шевеленкова, Фесенко, 2005).

Такой подход к структуре субъективного благополучия позволяет не только комплексно рассматривать удовлетворенность жизнью, но и открывает новые возможности для его исследования, например, становится возможным изучать удовлетворенность в определенной сфере и ее связь с различными объективными факторами. Так же это позволяет проследить взаимосвязи общего субъективного благополучия и конкретных областей, которые его определяют. Современные эмпирические исследования чаще всего принимают за основу структуру психологического благополучия предложенную К. Рифф, как наиболее полную и разработанную на настоящий момент времени.

Американские ученые Р. Райан и Э. Диси расширили понимание данного феномена в своей теории самодетерминации (Ryan, Deci, 2000). Под

самодетерминацией в данном подходе понимается свобода как от внешнего, так и от внутреннего влияния (Леонтьев, 2000).

Говоря о развитии, оптимальном и полноценном функционировании личности, авторы делают упор на субъектную причинность, внутреннюю мотивацию, в основе которой лежат три базовые потребности: в автономии, компетентности и связности с другими. Автономия в данном случае рассматривается как наличие выбора и самодетерминации собственного поведения; компетентность – стремление быть эффективным и справляться с задачами, предъявляемыми окружающей средой; связность с другими – желание иметь надежную позитивную связь с близкими и значимыми людьми, быть принятым ими (Гордеева, 2010). При этом, ключевое понятие теории самодетерминации, автономность, как характеристика субъекта, предполагает действие в соответствии с глубинным ощущением себя, своим истинным Я, и приводит к повышению компетентности и связности с окружающими (Леонтьев, 2000).

Удовлетворение вышеуказанных потребностей связано с актуальной социальной ситуацией: при условии, что социальный контекст способствует их удовлетворению, благополучие человека повышается, в противном случае – понижается (Линч, 2004).

В нашей стране изучение психологического благополучия человека и его полноценного функционирования началось с 90х годов прошлого столетия. Однозначного понимания термина «психологического благополучия» в отечественной науке на данный момент нет (Фесенко, 2005), однако, можно выделить несколько противоположных тенденций в исследованиях данной области. Первая демонстрирует стремление к интеграции понятия «психологическое благополучие» с другими понятиями, путем внедрения понятий в структуру психологического благополучия или наоборот, выделения психологического благополучия как части другого, более крупного понятия. Вторая – качественное обособление термина «психологическое благополучие» от близких по значению (Бучацкая, 2006).

Первому пути изучения психологического благополучия соответствует взгляд медицинского отечественного психолога А.В. Ворониной. В рамках медицинской психологии она делает попытку разграничить и одновременно объединить (интегрировать в общую систему) понятия «психическое здоровье», «психологическое благополучие» и «психологическое здоровье» (Воронина, 2002).

А.В. Воронина рассматривает психологическое благополучие как системное качество, приобретаемое человеком в течении жизни. Базой этого качества является психофизиологическая сохранность функций. Проявляется психологическое благополучие, по мнению автора, в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних социально ориентированных целей. При этом оно также рассматривается как условие для реализации человеком своих возможностей и способностей.

Руководствуясь структурно-уровневым подходом, автор теории рассматривает психологическое и психическое здоровье человека в качестве уровней развития психологического благополучия. При этом самое психологическое благополучие является отражением внутренней целостности, определенности человека, его согласия с самим собой.

Сама модель психологического благополучия А.В. Ворониной базируется на представлениях о существовании нескольких уровней пространства бытия человека, которые формируются в разных типах деятельности: 1) биологического (низшего); 2) социально-педагогического (освоение социальных норм и навыков); 3) социально-культурного (ценностно-смысловое самоопределение человека в современной культуре); 4) духовно-практического (активное обретение собственных индивидуально-личностных норм, путем трансценденции за пределы осознаваемых культурных норм).

Автор предполагает, что на разных уровнях бытия у человека закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки), которые в свою очередь складываются в иерархические уровни психологического

благополучия человека, формирующиеся в процессе развития и воспитания человека: 1) уровень психосоматического здоровья; 2) уровень социальной адаптированности; 3) уровень психического здоровья; 4) уровень психологического здоровья (Воронина, 2002).

Каждый новый уровень надстраивается на предыдущий и дает человеку новое видение себя, мира и себя в мире, что в свою очередь способствует появлению у человека новых возможности для реализации жизненных замыслов, позволяет проявлять креативность и творческую активность, становится более автономным и самостоятельным в регуляции своего поведения (Воронина, 2005).

Т.к. данная модель психологического благополучия выстраивалась в рамках медицинской психологии, ключевое место в ней отведено болезни и ее проявлениям на структуре психологического благополучия. Болезнь в данном случае рассматривается как сочетание нарушений трех первых иерархических уровней. Последний уровень (психологическое здоровье) в таком случае вообще не формируется. В случае если наблюдается нарушение одного или двух уровней, можно говорить о переходном, «предболезненном» состоянии (Воронина, 2002).

Ко второй тенденции в рамках отечественной психологии можно отнести работы П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой (Бучацкая, 2006). Авторами выделяется концепция К. Рифф как наиболее удачно описывающую основные компоненты психологического благополучия, под которым понимается – целостное переживание субъективного ощущения счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью.

П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова отмечают, что переживание собственного психологического благополучия человеком подразумевает сравнение себя, своей жизни и существования с некоторой нормой, эталоном, идеалом. При этом идеал существует в сознании человека.

Таким образом, они приходят к выводу, что психологическое благополучие – это вариант самоотношения, для исследования которого должен учитываться не только характер переживания, но и параметры субъективного, внутреннего эталона и идеала.

Исходя из этого, они выделяют «актуальное» и «идеальное» психологическое благополучие. Актуальное психологическое благополучие – это субъективное отношение человека к себе, собственной реализованности в жизни и основных сферах функционирования личности, т.е. степень удовлетворенности своим становлением. А идеальное психологическое благополучие отражает потенциальные аспекты функционирования личности, степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования (Шевеленкова, Фесенко, 2005).

Говоря об отечественных разработках феномена психологического благополучия нельзя не сказать о работах А.А. Кроника (Кроник, Ахмеров, 2003). Основной упор авторы сделали на условиях и достижениях счастья, под которым и понимается психологическое благополучие. Счастье здесь является формой переживания полноты бытия на основе самореализации.

А.А. Кроник выделяет четыре возможных пути достижения психологического благополучия, под которыми понимает психологические способы саморегуляции собственной мотивации (усиление значимости мира или усиление собственных возможностей).

1) Принцип максимизации полезности мира (гедонист). При таком способе саморегуляции, человек стремится к объектам максимально полезным для удовлетворения его потребностей. Поскольку полезность – это субъективная характеристика, отражающаяся в приятном эмоциональном состоянии, то этот путь так же предполагает поиск положительных эмоциональных переживаний разной интенсивности.

2) Принцип минимизации потребностей (аскет). Этот способ саморегуляции заключается в стремлении человека уменьшить интенсивность, значимость движущих им потребностей.

3) Принцип минимизации сложности (созерцатель). В данном случае наблюдается стремление человека упростить свой мир в целом и упростить цели своей деятельности. Подобное поведение можно наблюдать, когда цель

несопоставимо выше способностей человека, либо цель труднодостижима в имеющихся условиях.

4) Принцип максимизации способностей (деятель). Данный принцип саморегуляции подразумевает стремление человека к саморазвитию, самосовершенствованию (физическому и духовному).

По мнению А.А. Кроника, приверженность человека к указанным возможным путям достижения счастья формируют у него эвдемонические установки в соответствии со способами саморегуляции (гедонистические, аскетические, созерцательные и деятельные). Они и объясняют в чем, каким образом и с помощью каких психологических способов человек стремится к самореализации.

Таким образом, резюмируя различные подходы к определению психологического благополучия, его стоит рассматривать как многокомпонентный феномен, характеризующий степень позитивного функционирования человека, реализации его потенциала, симптоматически определяющийся посредством преобладания положительных эмоций, субъективным ощущением гармонии личности, счастья, удовлетворённостью жизнью и собственными достижениями (Павлоцкая, 2015).

В своей работе, вслед за К. Рифф и П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, мы рассматриваем психологическое благополучие как субъективное переживание своего эффективного функционирования. При этом психологическое благополучие характеризуется определенным уровнем и структурой, которые подвержены влиянию целого ряда факторов.

Далее мы подробнее рассмотрим установленные факторы достижения и сохранения психологического благополучия в разные возрастные периоды.

## **1.2. Возрастные кризисы как фактор риска снижения психологического благополучия**

На настоящий момент времени единого определения возрастных рамок и концепции понятия «возрастной кризис» не существует. Однако в большинстве

теорий развития, предлагающих свою периодизацию развития, кризис выступает в качестве переломного момента, необходимого для перехода на более высокую ступень развития.

Наиболее общее определение возрастных кризисов предложил Э. Эриксон в рамках эпигенетической модели развития. Возрастные кризисы – это особые, относительно непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психическими изменениями (Эриксон, 1996). Они относятся к нормативным процессам и являются частью нормального развития личности.

На протяжении всей жизни человек сталкивается с возрастным кризисом не единожды. Наиболее изученными являются кризисы периода детства (1 год, 3 года, 7 лет) и пубертатного периода. Однако это не значит, что в зрелом и позднем возрасте человек не сталкивается с подобными периодами. В литературе отмечаются кризисы ранней зрелости (30 лет), середины жизни (40-45 лет), позднего возраста (55-60 лет) (Хухлаева, 2009). Однако границы этих возрастных кризисов весьма условны и связаны скорее с психологическим содержанием и условиями развития, чем с хронологическим возрастом.

Один из кризисов зрелости, с которым сталкивается человек в онтогенезе – кризис ранней зрелости. Разные авторы рассматривают границы периода ранней зрелости по-разному, от 18 до 40 лет (Д. Бромлей, Д. Биррен, Э. Эриксон, Г. Крейг), однако все сходятся на том, что наибольшая критичность событий концентрируется в период от 20 до 30 лет.

Это этап вступления во взрослую жизнь, обусловленный био-психосоциальными факторами. Он характеризуется достижением пика биологического созревания организма, определением собственного профессионального пути (овладение профессией, особыми навыками и знаниями, поиск работы, проверка уровня компетентности, столкновение ожиданий с реальностью). Помимо этого, в этот период закладываются межличностные близкие отношения, происходит сепарация от родительской семьи, создаются собственные семьи. Молодые люди

активно осваивают новые социальные роли (муж/жена, отец/мать и т.д.) (Ильин, 2012).

Этот период для большинства людей является стрессовым, критическим, часто молодые люди меняют учебное заведение, бросают учебу, часто меняют место работы, сферу деятельности и т.д. Высокая насыщенность данного возрастного периода ситуациями выбора делает его зоной риска для развития различных эмоциональных проблем (тревога, депрессия, агрессия и др.), что ведет к снижению психологического благополучия.

Несмотря на то, что кризисным возрастом условно считают 30 лет, все вышеуказанные процессы, влияющие на уровень удовлетворенности своей жизнью, в современном обществе начинаются с 20 лет и к 30 годам выходят на пик, после чего кризисность ситуации будет снижаться. В связи с этим, мы рассматриваем весь период ранней зрелости (20-30 лет) как критический в плане формирования и сохранения психологического благополучия.

Период средней зрелости по разным периодизациям (Д. Биррен, Э. Эриксон, Г. Крейг, Д.И. Фельдштейн, В. Квинг) занимает от 25 до 60 лет. Самым кризисным возрастом в этот период называют 40 лет, в связи с чем его часто обозначают «кризисом сорокалетних». При этом, этот кризис является центром периода средней зрелости, запускает процесс пересмотра собственной жизни человека и постепенно ведет его к следующему периоду жизни – поздней зрелости. В связи с этим, мы полагаем, что для изучения особенностей психологического благополучия в период средней зрелости необходимо ограничить этот период от 40 до 50 лет.

Главными характеристиками данного возрастного периода является профессиональная и личностная реализация потенциала, а как следствие, переоценка своих успехов и неудач в середине этого периода. Этот период крайне интересен для изучения разных аспектов развития, т.к. характеризуется амбивалентностью. С одной стороны – это период расцвета сил, пика творческих, личностных и профессиональных достижений в совокупности с накопленным опытом в различных сферах жизни (профессиональная, межличностная сферы), с



другой – начала снижения жизненной активности (физическое состояние), изменение эмоциональности (большая стабильность эмоциональных состояний, чем в молодом возрасте). Амбивалентность так же проявляется в этом возрасте в потребности передать накопленные знания и умения (как профессиональные, так и личностные) следующему поколению при возникающих сожалениях об упущенных, нереализованных возможностях, совершенных ошибках и т.д. (Ильин, 2012).

Происходит переосмысление приобретенного опыта и сопоставление его с дальнейшими возможностями. При резком рассогласовании опыта, возможностей и ожиданий так же возникает риск снижения удовлетворенности своей жизнью и самим собой.

Планомерно проходя кризисные этапы, человек подходит к этапу поздней зрелости, который так же определяют в разных возрастных диапазонах, примерно от 50 до 75 лет (Д. Биррен, Э. Эриксон, Д.И. Фельдштейн, Г. Крайг, В. Квинн).

В период поздней зрелости люди, в силу физического состояния и социальных условий современного мира, меняют привычный социальный статус и образ жизни. Завершается профессиональная карьера, люди выходят на пенсию (предварительно готовятся к новой роли), особую значимость приобретает феномен «опустевшего гнезда», когда дети окончательно покидают родительскую семью и строят свою собственную. К тому же, в силу освобождения времени от профессиональной деятельности, люди в этом возрасте активно вступают в еще одну роль – бабушки и дедушки, которая несет свои переживания и проблемы. На этом этапе онтогенеза также часты случаи потери супруга (партнера) в силу ухудшения физиологического здоровья, что приводит к перестройке всего уклада бытовой и эмоциональной стороны жизни человека. В то же время, поздняя зрелость – это время, когда люди не хотят признавать неизбежность своего старения, несмотря на объективное ухудшение физического состояния, снижения скорости когнитивных процессов и изменение внешнего вида (потеря привлекательности и молодости) (Ильин, 2012).

На фоне всех этих изменений нередки случаи летальных исходов на фоне снижения активности и ухудшения эмоционального состояния после резкой смены образа жизни. По этой причине поиск ресурсов, поддерживающих пожилых людей после выхода на пенсию крайне важен для современной психологии.

Таким образом, для восполнения пробела в изучении специфики психологического благополучия на этапах онтогенеза без опоры на конкретную возрастную периодизацию и уточнения возрастных диапазонов нами были выбраны три возрастных среза, отличающихся кризисностью протекания: 20-30 лет; 40-50 лет; 60-70 лет. Изучение особенностей психологического благополучия в кризисные периоды личностного развития позволяет выявить личностные ресурсы повышения субъективного благополучия, которое, в свою очередь, влияют не только на самоощущения человека, но и на его действия и поступки.

### **1.3. Исследования факторов психологического благополучия на разных этапах онтогенеза**

Исследования феномена психологического благополучия, его структуры, компонентов, а так же факторов, формирующих и меняющих его структуру в различные возрастные периоды ведутся в мировой психологии уже более 50 лет.

Начиная исследования с изучения социальных факторов психологического благополучия, Н. Бредбёрн, один из первых исследователей в этой области, установил, что высокий уровень материального дохода повышает психологическое благополучие, однако низкий материальный доход его не снижает (Bradburn, 1969). Позже Т. Кассер и Р. Райн в своих кросс-культурных исследованиях пришли к выводу, что сосредоточенность на материальных ценностях и целях не способствует повышению психологического благополучия, в то время как сосредоточение на таких целях как позитивные отношения, поиск смысла и т.п. наоборот, увеличивают психологическое благополучие (Kasser, Rayn, 1993).

К. Рифф предлагая своё виденье психологического благополучия и его структуру, исследовала также его социокультурные факторы. Проведя сравнительный анализ структуры психологического благополучия корейцев и американцев, она установила, что представители коллективистской культуры (корейцы) больше внимания уделяют отношениям с окружающими и принятию себя как целостной личности, в то время как представители индивидуалистской культуры (американцы) больше ориентированы на личные достижения и независимость от общества в становлении и сохранении психологического благополучия. Также она установила, что вне зависимости от культурной принадлежности, у женщин показатели удовлетворенности отношениями с окружающими и личностным ростом выше, чем у мужчин.

Кроме этого, К. Рифф установила, что уровень и структура психологического благополучия имеют возрастную динамику. Согласно ее результатам с возрастом у американцев растет ощущение независимости от давления общества и удовлетворенность собственной компетентностью в повседневной жизни, а ощущение осмысленности и направленности жизни, равно как и ощущение возможностей саморазвития падает (Ryff, 1995).

Изучая биологические факторы психологического благополучия, Р. Райн и К. Фредерик определили, что субъективная оценка жизнеспособности является индикатором удовлетворенности своей жизнью (Rayan, Frederik, 1997).

Проведя ряд исследований, польский ученый Дж. Незлек с коллегами установил, что именно качество межличностных отношений с родными и близкими людьми, а не их количество, достоверно предсказывает уровень психологического благополучия (Nezlek, et al. 2002).

Так же на настоящий момент установлена взаимосвязь уровня и структуры психологического благополучия со степенью осмысленности жизни (Фесенко, 2005).

В ряде современных исследований были выявлены специфические изменения в структуре и уровне психологического благополучия при наличии девиаций, психических нарушениях, отклонениях в развитии, стрессовых

состояниях и т.д. Так, например, было установлено, что переживание террористической угрозы связано с психологическим благополучием в молодом возрасте. Устойчивые к переживанию террористической угрозы мужчины и женщины обладают более высоким уровнем психологическим благополучием (Казымова, 2013). А ощущение независимости от социального давления препятствует развитию психопатологических симптомов, сопутствующих ПТСР (Дымова, Тарабрина, Харламенкова, 2015). Наличие в опыте зависимого поведения от ПАВ или алкоголя негативно сказывается на психологическом благополучии. Современные реабилитационные программы не способствуют значимому повышению психологического благополучия, в результате чего люди даже с длительным сроком ремиссии (более 3 лет) не достигают уровня психологического благополучия условно здоровых людей (Эйдельман, 2015). Таким образом можно рассматривать внешние специфические условия развития личности как фактор психологического благополучия человека.

Кроме этого была установлена значимая взаимосвязь психологического благополучия с родительскими установками женщин (Л.В. Жуковская), социальной активностью (Р.М. Шамионов), суверенностью психологического пространства (Е.Н. Панина), осмысленностью жизни (Т.Г. Коновалова, П.П. Фесенко), толерантностью (Н.К. Бахарева), средовыми условиями, профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко, Р.М. Шамионов), экономическими условиями (В.А. Хащенко), жизненной позицией (Е.А. Сергиенко, Г.Н. Эйдельман) и др.

В настоящее время особое внимание уделяется личностным ресурсам, повышающим психологическое благополучие человека. Например, было установлено, что такие личностные ресурсы как смысложизненные ориентации, оптимизм, жизнестойкость, толерантность к неопределенности и самоэффективность способствуют ослаблению стрессогенных факторов при угрозе снижения степени удовлетворенности жизнью, тем самым защищая психологическое благополучие и способствуя сохранению его высокого уровня у людей молодого и среднего возрастов (25-41 год) (Иванова, 2016). В другом

исследовании установлена взаимосвязь таких личностных характеристик как вера в себя, зрелость и ценность положительных отношений с удовлетворенностью своей жизнью в молодом возрасте (Зотова, Рикель, Туниянц, 2017). В диссертационном исследовании М.Е. Ворониной в качестве предиктора психологического благополучия женщин среднего возраста рассматривается отношение к родителям (Воронина, 2018). Однако, следует отметить, что большинство исследований проведены на молодом или зрелом возрасте как наиболее доступном для изучения феномена психологического благополучия (Ахрямкина, 2012; и др.). В частности, много исследований проводят на студенческих выборках, на людях молодого возраста (Белкин, Левадная, 2020; Колесников, 2016; Козьмина, 2014; Casale, Lecchi, Fioravanti, 2015; и др.).

Несмотря на отдельные работы по изучению возрастных различий в переживании психологического благополучия (Воронина, 2005; Тихомандрицкая и др., 2018; Чувашова, Конарева, 2019), информации об особенностях психологического благополучия на других этапах онтогенеза недостаточно. Это обусловлено как отсутствием или недостаточностью методик исследования, так и сложностью работы с детьми или людьми пожилого возраста.

Рассматривая психологическое благополучие как субъективное отражение собственной жизни можно сделать предположение, что существуют не только внешние факторы и личностные характеристики, но и некие субъективные факторы, влияющие на уровень и структуру психологического благополучия. В качестве таких субъективных факторов могут выступать элементы внутренней картины мира и себя, эмоциональная оценка происходящего, субъективный возраст и т.д.

Исследований субъективных факторов психологического благополучия в настоящее время мало несмотря на их явную значимость, и в основном они так же затрагивают молодой или зрелый возраст. Например, было установлено, что «самоотношение оказывает неоднозначное влияние на ощущение субъективного благополучия – позитивное восприятие, самоинтерес и самопринятие сами по себе повышают субъективное благополучие, но в сочетании с неблагоприятными

внешними условиями (в частности малой наполненности жизни) наоборот снижают переживание счастья и удовлетворенности» (Зотова, Рикель, Туниянц, 2017, с.132).

Другое исследование показало, что в среднем возрасте для женщин отношение к своим родителям является предиктором психологического благополучия. В процесс достижения и сохранения психологического благополучия у женщин данной возрастной группы значительный вклад вносят степень активности участия в жизни своих родителей, заботы и уверенность в отношениях с ними, а также сохранение высокой степени эмоциональности и когнитивной автономии (Воронина, 2018).

Однако несмотря на активную разработку проблемы предикторов психологического благополучия в разные возрастные периоды, современные исследования недооценивают значимость вклада внутренней картины мира человека в достижение и сохранение удовлетворенности жизнью. Стоит отметить, что внешние, средовые и социо-демографические факторы в целом слабее взаимосвязаны с психологическим благополучием, чем личностные и субъективные факторы. Например, в исследовании психологического благополучия молодых людей было установлено, что такие объективные факторы как наличие/отсутствие работы, уровень дохода, образование и др. оказывают меньшее влияние на уровень психологического благополучия, нежели субъективные факторы (восприятие себя, мира, жизненная позиция, сравнение себя с идеалом) (Эйдельман, Сергиенко, 2016). Проведенный обзор зарубежных исследований позволил сделать вывод, что доля влияния внешних факторов (здоровье, доход, образование, семейное положение) невелика. Большой значимостью обладают личностные и субъективные факторы (Кужильная, 2015). В исследовании Я.И. Павлоцкой установлено, что не сами объекты, а значимость для человека тех или иных объектов из его социального окружения, его отношение к ним, особенности внутренних репрезентаций этих объектов являются важными предикторами психологического благополучия (Павлоцкая, 2016).

### **1.3.1. Факторы психологического благополучия в молодом возрасте**

Важным периодом в жизни человека является период обучения в ВУЗе. В течение 4-6 лет обучения идет идентификация себя с профессией и определенной деятельностью, определение собственных стремлений и планирование перспективы на будущее. Большинство студентов, приступая к обучению, имеют субъективное представление и мнение о той деятельности, которой им предстоит заниматься, в связи с чем, столкновение с обучающей реальностью может создать стрессовую ситуацию, меняющую степень удовлетворенности собственной жизнью и собой.

В связи с этим, проведение исследований на студенческой выборке – одно из самых популярных направлений, которое позволяет выявить основные мишени для работы и введения изменений в современную систему образования.

Согласно данным полученным из исследования психологического благополучия студентов г. Петрозаводска (Колесников, 2016), большая часть респондентов-студентов имеет низкий уровень психологического благополучия (58,5%). При этом наибольшая неудовлетворенность своей жизнью наблюдалась в сфере взаимоотношений с окружающими (31,5%) и принятии себя как целостной личности (33,5%). В результате факторного анализа, автор делает вывод о ведущей роли таких компонентов психологического благополучия как «Автономия» и «Самопринятие» в определении уровня психологического благополучия в целом в период юности.

В 2007-2014 г. Л.Б. Козьминой было проведено диссертационное исследование, посвященное изучению динамики психологического благополучия студентов-психологов. Ее лонгитюдное исследование показало, что в процессе обучения психологическое благополучие студентов-психологов повышается.

Анализ полученных результатов показал, что в структуре психологического благополучия наибольшая динамика в процессе обучения наблюдается в общей эмоциональной оценке себя и своей жизни, возросла способность к

самопринятию, выросла уверенность в себе и своих силах. Так же за период обучения возросла способность воспринимать и интегрировать в дальнейшую жизнь новый опыт, повысилась адекватность восприятия жизни и мира.

Одно из последних исследований личностных качеств людей помогающих профессий (в частности, вожатых детских центров) выявило значимые взаимосвязи между уровнем и структурой психологического благополучия и эмоциональным интеллектом у молодых людей (M=22 года). Результаты говорят о том, что умение распознавать чужие эмоции взаимосвязано с ощущением своего личностного роста, а управление своими эмоциями также связано с компетентностью в бытовых вопросах. К тому же, по результатам данного исследования, чем выше у молодого человека самомотивация, тем больше он способен принимать себя как целостную личность (Белкин, Левадная, 2020).

Анализ индивидуальных изменений уровня психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения, проведенный автором, выявил его динамический характер – склонность к устойчивости. Для 1/3 респондентов на протяжении всего периода обучения было характерно устойчивое психологическое благополучие, для 1/3 – устойчивое психологическое неблагополучие, и еще для 1/3 характерными были изменения в уровне психологического благополучия 1-2 раза за 5 лет обучения (Козьмина, 2014).

Сравнение структуры психологического благополучия устойчиво психологически благополучных и устойчиво психологически неблагополучных студентов показал статистически значимые различия по всем его структурным компонентам, что говорит о согласованности изменений параметров психологического благополучия.

Проведенное автором ранжирование факторов психологического благополучия дало возможность установить значимое влияние на психологическое благополучие учебной деятельности в первые несколько лет обучения и значимое влияние на него возможности личностного и профессионального роста на последнем этапе обучения. При этом



межличностные отношения и эмоциональные переживания являются значимыми факторами для достижения психологического благополучия студентов на протяжении всего периода обучения.

Исследование психологического благополучия молодых девушек в период пандемии и самоизоляции выявило взаимосвязь стратегий совладания и уровня психологического благополучия. Отвлечение, планирование своей деятельности, таймменджмент и положительное социальное взаимодействие способствуют сохранению психологического здоровья и благополучия в период ограничения круга общения в связи с осложнившейся эпидемиологической ситуацией (Герасимова, Холмогорова, 2020).

Т.Д. Шевеленкова установила, что существуют половые различия в уровне и структуре психологического благополучия: молодые женщины (20-35 лет) имеют более высокие показатели по всем шкалам психологического благополучия, кроме «Личностный рост», чем мужчины. Показатели по этой шкале примерно равны в обеих гендерных группах. Согласно результатам был сделан вывод, что женщины вне зависимости от возраста имеют более высокий индекс психологического благополучия, чем мужчины.

Стоит так же отметить, что такие социальные факторы как уровень образования и специальность не отражаются на общем уровне психологического благополучия в молодом возрасте. Но эти факторы оказывают влияние на его структуру. У людей со средним образованием чаще отмечается ощущение бессилия, невозможности изменить окружающий мир. Так же увеличивается частота встречаемости переживания личностной стагнации и неудовлетворенности собственной реализацией в социуме на этапе завершения получения высшего профессионального образования (Эйдельман, Сергиенко, 2014).

В процессе исследования было установлено, что субъективные факторы (восприятие себя, мира, жизненная позиция, сравнение себя с идеалом) обладают большей долей влияния на уровень и структуру психологического благополучия (Эйдельман, Сергиенко, 2014).

Субъективные факторы, которые отражают внутреннюю картину мира человека, могут рассматриваться в качестве личностных ресурсов наряду с личностными характеристиками человека.

Установлено, что при переходе от юности к зрелому возрасту, профессиональная определенность не оказывает существенного влияния на субъективное благополучие и не может рассматриваться в качестве мотиватора на повышение удовлетворенности жизнью.

### **1.3.2. Факторы психологического благополучия в зрелом возрасте**

Период зрелости – это наиболее активный период в профессиональном плане, в связи с чем наибольший интерес для исследователей представляет изучение факторов, которые препятствуют/помогают выполнению деятельности. Психологическое благополучие в этом случае выступает скорее как индикатор стрессоустойчивости и эффективности жизнедеятельности.

Одно из исследований в этом направлении было проведено в 2014г. на 177 сотрудниках организаций малого бизнеса (Руцак, Мясникова, 2014).

Результаты исследования показали, что большая часть респондентов имеют высокий уровень психологического благополучия, а так же высокие показатели по всем его компонентам. Автор исследования полагает, что «сотрудники организаций малого бизнеса позитивно оценивают достижение ими профессиональных целей и реализацию своего потенциала, независимость своих решений, осознают и принимают разные стороны своей личности» (Руцак, Мясникова, 2014, с. 9).

Установлено, что должностной статус сотрудника малого бизнеса не влияет на психологическое благополучие. Мужчины оценивают все параметры значимо выше, чем женщины, а наличие высшего образования влияет на оценку собственной автономности. Люди без высшего образования, ощущают большую независимость от чужого мнения и свободу выбора, чем люди, окончившие

ВУЗы. По мнению автора это может быть связано с более реалистичной оценкой собственной самостоятельности людей с высшим образованием.

Семейное положение тоже связано с психологическим благополучием у сотрудников малого бизнеса. Одиноким людям, не имеющим супругов или партнеров негативнее оценивают и себя и свое прошлое, тяжелее принимают себя и чаще воспринимают свою жизнь как бесцельную, чем люди, состоящие в браке. К тому же наличие семейных отношений коррелирует с высоким ощущением саморазвития, открытостью новому опыту и реализацией своего потенциала.

Наличие детей значимо повышает не только интегральный показатель психологического благополучия, но также такие параметры как «Управление средой», «Жизненные цели» и «Самопринятие». Респонденты имеющие детей позитивнее оценивают свою жизнь, чаще принимают свое прошлое и видят смысл в настоящем и будущем, принимают себя как целостную личность, чем те, у кого нет детей.

Автор обнаружил, что чем меньше возраст сотрудника, тем более выражен у него уровень психологического благополучия и выше удовлетворенность в сфере собственной независимости от общества, отношений с окружающими, а так же личностного роста. Т.е. чем моложе сотрудник организации малого бизнеса, тем больше он чувствует себя свободным и самостоятельным в принятии решения, способным противостоять общественному мнению, больше ощущает способность реализовать свой потенциал и ощущает себя более гибким в межличностных отношениях (Руцак, Мясникова, 2014).

Анализ взаимосвязей копинг-стратегий и уровня психологического благополучия показал, что те сотрудники, которые в стрессовых ситуациях позитивно относятся к своей жизни, проявляют активность в социальном взаимодействии, компетентны в решении своих проблем, чем те, кто применяет стратегию избегания в стрессовых ситуациях.

Зарубежное исследование психологического благополучия людей зрелого возраста ухаживающих за своими престарелыми родителями изучало мотивы данной деятельности и их влияние на удовлетворенность своей жизнью.

Результаты показали, что часть респондентов воспринимала уход за родителями как тяжелую, ограничивающую их обязанность, что было связано со снижением психологического благополучия (Tang, 2008).

Отдельный интерес представляет изучение уровня, структуры и факторов ПБ при различных отклонениях от нормального развития личности, в частности при разных патологических состояниях, девиантных формах поведения и др.

В 2014-2015 г. было проведено исследование субъективного психологического благополучия зависимых от ПАВ на разных этапах реабилитационного процесса в рамках дипломной работы А.Б. Эйдельман (под руководством к.пс.н. М.С. Радионовой, 2015). Согласно полученным данным, интегральный показатель психологического благополучия у людей, страдающих наркоманией или алкоголизмом, даже в процессе становления ремиссии, значительно ниже, чем у здоровых людей, не имеющих химических форм зависимостей.

Результаты, полученные в данном исследовании, свидетельствуют о том, что даже при установлении устойчивой ремиссии (более 1 года), люди, зависимые от различных веществ, не достигают нормального уровня психологического благополучия. Однако, под воздействием различных реабилитационных интервенций, наблюдается тенденция к повышению показателей по всем компонентам, включая интегральный уровень психологического благополучия.

При этом исследование позволило выявить тенденцию к появлению адекватности в оценки собственного состояния, самооценки действий и поведения, а так же к повышению реалистичности восприятия окружающей действительности в процессе прохождения реабилитации от химических форм зависимости. Данные факты позволяют рассматривать их в качестве ресурсов психологического благополучия.

В исследованиях В.А. Хащенко было установлено, что у людей молодого и среднего возраста (17-51 год) общий уровень субъективного экономического благополучия (отношение к собственному материальному положению) оказывает наибольшее влияние на общую оценку удовлетворенности жизнью. При этом субъективное экономическое благополучие включает в себя «ценностно-

смысловые, потребностно-мотивационные, эмоционально-оценочные характеристики и определяет роль и значение материального дохода в жизни человека» (Хашченко, 2011, с.15). К тому же, такие его (субъективного экономического благополучия) компоненты как общая оценка текущего благосостояния семьи, субъективная адекватность дохода и экономический оптимизм оказывают наибольшее влияние на удовлетворенность жизнью. Это масштабное исследование показало, что экономическая идентичность человека становится своего рода модератором, опосредующим связь отношения к собственному материальному положению и удовлетворенности жизнью (Хашченко, 2011).

В рамках другого отечественного исследования изучалась взаимосвязь психологического благополучия, параметров самоактуализации и стресса у людей 20-60 лет (период взрослости) (Савенышева, Головей, Петраш, Стрижицкая, 2019). Было установлено, что эти параметры связаны между собой, и то, что существуют половые различия во влиянии различных факторов на психологическое благополучие в данный возрастной период. В частности, параметры самоактуализации и стресса более тесно связаны с психологическим благополучием у женщин, чем у мужчин.

### **1.3.3. Факторы психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте**

В 2000х годах вопрос полноценного функционирования в пожилом возрасте, и так называемого, позитивного старения набрал определенную популярность среди зарубежных исследователей. В рамках повышенного интереса к данной проблематике, было реализовано несколько исследований психологического благополучия в период старения (Gerstorf et al., 2010; Netz et al., 2005; Pethtel, Chen, 2010; Sheung-Tak Cheng et al., 2009; Wink, Dillon, 2008). Подобные работы в России стали появляться только в последнее десятилетие (Борисов, 2019;

Долгополова и др., 2019; Дубовик, 2012; Нерушай, 2021; Прокопец, 2017; Стрижицкая, 2012; 2018).

К одним из первых российских исследований психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте относится диссертационное исследование Ю.Б. Дубовик 2012 г. Автор провела масштабное сравнительное исследование психологического благополучия в пожилом и молодом возрасте. Полученные результаты противоречат выводам американских исследователей, приведенным выше.

В частности, согласно её исследованию, интегральный показатель психологического благополучия и его компоненты имеют возрастные изменения разной направленности. При снижении уровня психологического благополучия в пожилом возрасте, выделяются высокие показатели по таким шкалам как «Личностный рост» и «Цели в жизни», которые статистически значимо превышают аналогичные показатели в более молодом возрасте (Дубовик, 2012).

Подобное противоречие с результатами К. Рифф может быть связано с кросс-культурными особенностями испытуемых, а так же с различными периодами социального устройства в которые проводились исследования. Социальная, экономическая и политическая обстановка претерпела значительные изменения во всем мире за последние десятилетия.

Результаты показали, что в период позднего возраста уровень психологического благополучия стабилен, при этом изменения наблюдается только по показателям шкалы «Личностный рост». В старческом возрасте менее выражено стремление к саморазвитию по сравнению с пожилым.

Согласно выводам Ю.Б. Дубовик, различные социальные характеристики дифференцируют показатели психологического благополучия. Так, фактор профессиональной занятости дифференцирует интегральный уровень психологического благополучия в поздний период онтогенеза. Важным является выявленная связь профессиональной занятости в пожилом возрасте с высоким уровнем адаптированности в социуме и низким уровнем депрессивности. Семейное положение, наличие спутника жизни так же дифференцирует пожилых

людей по компоненте «Цели в жизни», а гендерная принадлежность – по компоненту «Самопринятие».

Так же установлено, что такие свойства социальной сети человека как их объем, разнообразие и доля дружеских связей внутри этой сети повышают психологическое благополучие в период старения.

Такие свойства темперамента как активность, выносливость и динамичность при высоких значениях способствуют повышению психологического благополучия в пожилом и старческом возрасте, а высокая эмоциональная реактивность – понижению.

В данном исследовании было установлено, что лица пожилого и старческого возраста с высоким уровнем психологического благополучия «имеют более высокие показатели внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, интернальности в области достижений, неудач, семейных и производственных отношений, а также по степени дифференцированности мотивационной сферы» (Дубовик, 2012).

Дубовик Ю.Б. установила, что в старческом возрасте связи между психологическим благополучием и индивидуальными характеристиками усиливаются, в то время как его связи с личностными характеристиками, такими как эмоциональный интеллект и уровень субъективного контроля ослабевают.

Так же, был выявлен ряд преимуществ пожилого возраста перед старческим, таких как меньшая реактивность, большая интернальность в области семейных, партнерских отношений и способность к управлению эмоциональными состояниями.

В другом отечественном исследовании психологического благополучия пожилых женщин было установлено, что структура психологического благополучия зависит от профессиональной направленности. Пожилые женщины педагоги видят больше возможностей для саморазвития и лучше справляются с повседневными делами, созданием условий для жизни, чем пожилые женщины инженеры. При этом в целом для пожилых женщин (от 64 до 78 лет) характерен высокий уровень психологического благополучия (Стрижицкая, 2012).

Более позднее исследование рассматривало взаимосвязи психологического благополучия и особенностей когнитивного резерва человека в позднем возрасте (51-81 год), проживающего в разных городских условиях (в Санкт-Петербурге и в Нижнем Новгороде). Было установлено, что на связность когнитивного резерва и психологического благополучия могут влиять социо-демографические и культурно-исторические условия. При этом результаты жителей «второй столицы» (Санкт-Петербурга) характеризуются прямой связностью этих феноменов, чего не наблюдается среди жителей Нижнего Новгорода (Стрижицкая, Харитонов, 2018).

Одно из последних отечественных исследований психологического благополучия пожилых людей показало, что его уровень взаимосвязан с некоторыми субъективными характеристиками личности, а также удовлетворенностью своей жизнью и смысло-жизненными ориентациями: высокий и средний уровень психологического благополучия у пожилых людей сопряжен с высокой субъектностью личности, самооценностью и осмысленностью жизни, удовлетворенностью процессом и результативностью своей жизни, согласованностью между запланированным и реализованным и др. (Нерушай, 2021).

Таким образом, исследование факторов влияния на психологическое благополучие в различных возрастах показало изменение их роли в структуре и уровне психологического благополучия. Одни и те же внешние и внутренние факторы в одном возрасте оказывают значительное влияние на психологическое благополучие, а в другом не оказывают. Так например, в молодом возрасте уровень образования не связан со степенью удовлетворенности жизнью, а в зрелом возрасте становится важен в области автономии. Профессиональная ориентированность вносит свой вклад в психологическое благополучие пожилых людей, но не имеет значения в молодом возрасте.

Кроме этого, анализ литературы по данному вопросу показал недостаточность в изучении субъективных факторов психологического благополучия. При этом отдельные работы показывают значимость субъективной



картины мира субъекта в его реальной жизни, связанность субъективных факторов с удовлетворенностью жизнью.

В связи с этим нам представляется необходимым и целесообразным поиск общего, связующего для различных этапов онтогенеза субъективного фактора психологического благополучия, в качестве которого может выступать субъективный возраст.

#### **1.4. Оценка качества жизни как предиктора психологического благополучия**

Понятие «качество жизни» (quality of life) – междисциплинарное и подходы к его содержанию весьма разнообразны и неоднозначны. Его разработкой с середины XX века занимаются в рамках социологии, экономики, медицины, психологии и других наук о человеке. При этом, актуальность проблемы не снижается, а только растет.

На настоящий момент существует ряд работ, которые рассматривают качество жизни в контексте здоровья, социально-экономических условий и психологических показателей (Лебедева, 2012). При этом, все подходы к рассмотрению понятия «качество жизни» можно условно разделить на два типа – стремящиеся к обобщению и включению в него множество различных параметров, и рассматривающие его одномерно в узком смысле.

Разработкой оценки качества жизни как отношения к внешним социально-экономическим условиям жизни, в разное время занимались социологи, политологи и специалисты смежных профессий (Бестужев-Лада, 1978; Бобков, 2007; Васильев, 2007; Субетто, 2004; Diener, 1994; McCall, 1975, и др.). Однако исследование параметров высокого качества жизни, которое в рамках этих наук связывается с материальными благами, продолжительностью жизни, уровнем рождаемости и смертности и т.п., относится скорее к исследованию внешних социальных признаков жизни, а не ее качественных характеристик,

В рамках медицины и медицинской психологии, качество жизни рассматривается как субъективная оценка здоровья, удовлетворенность здоровьем

и т.п. Большинство исследований в данной области изучают особенности оценки качества жизни при различных, чаще всего тяжелых, соматических заболеваниях (В.Н. Амирджанова, Д.В. Горячев и др.; С.Ю. Антонычев, Т.В. Мохорт и др. (2003); Г.М. Барер и др. (2006); В.К. Константинов; И.В. Сокоренко, Н.В. Клевцов и др.; Р.Ф. Хамитов, Л.Ю. Пальмова, В.Г. Новоженков; Ш. Эрдес, К.Ш. Эрдес, и др.).

Большинство современных исследователей изучают интегральный характер категории качества жизни, которая основана на субъективном восприятии. При таком рассмотрении качество жизни включает в себя не только физическое и эмоциональное, но и социальное и психологическое функционирование. Отмечается, что качество жизни – это динамическая структура, изменяющаяся в зависимости от различных факторов (Новик, Ионова, 2002).

Учитывая выше обозначенную тенденцию в понимании этой категории, медики и специалисты смежных направлений психологии конкретизируют ее как «качество жизни, связанное со здоровьем». При выявлении оценки качества жизни в рамках данного подхода учитываются различные критерии: физические (энергия/усталость, боль, дискомфорт, сон/отдых, сила и др.); психологические (мышление, концентрация внимания, эмоции, самооценка, переживания и др.); уровень независимости (повседневная активность, работоспособность, зависимость от лечения и др.); общественная жизнь (качество межличностных отношений, общая ценность субъекта, сексуальная активность и др.); окружающая среда (быт, обеспеченность, безопасность, доступность и качество помощи, информации, возможность получать образование и др.); духовность (религия, личные убеждения) (Ткаченко, 2008).

Большой популярностью пользуется разработанный в 90х годах и переведенный позже на русский язык опросник The MOS 36 Item Short Form Health Survey (SF-36). Но на данный момент он имеет определенный методологический недостаток – отсутствие четких нормативных показателей здоровья. Данный диагностический метод прекрасно подходит для общих

популяционных исследований, однако не достаточно эффективен в детальной оценке конкретных категорий качества жизни (Лебедева, 2012).

В нашей работе мы используем данную методику без определенных нормативных показателей на группе условно здоровых респондентов для определения различий в восприятии здоровья в различных возрастах и рассмотрения физического и психологического здоровья как индикаторов психологического благополучия условно здоровых людей на разных этапах онтогенеза.

Существует так же психологический подход к рассмотрению категории «качество жизни», который рассматривает нематериальные аспекты человеческой жизни, такие как счастье, субъективное благополучие личности и т.д. Согласно этому взгляду, качество жизни есть результат взаимодействия личностных особенностей и жизненных событий, поэтому измерять его можно лишь через нематериальные переменные переживания счастья (Najiran, 2006).

Многие исследования качества жизни в рамках позитивной психологии рассматривают его субъективные аспекты (счастья, удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия, воспринимаемое качество жизни, ценности, достоинства, положительный опыт и т.д.) (Sirgy, 2010; Peterson, 2006).

В рамках данного подхода через понятие «качество жизни» мы возвращаемся к определению понятия «психологическое благополучие» и сталкиваемся с трудностями разграничения данных категорий. Близость этих понятий часто приводит к подмене одного другим, однако каждое из них обладает спецификой, которую необходимо учитывать в исследовательской работе.

Качество жизни – есть отношение к жизни в целом, внешним условиям, под влиянием внутренних установок и т.д. Психологическое благополучие же – есть удовлетворенность собой и своей жизнью в различных сферах. Эти категории тесно взаимосвязаны и оказывают определенное влияние друг на друга, но являются самостоятельными феноменами.

Таким образом, ставя в центр данной работы психологическое благополучие, мы рассматриваем качество жизни через призму состояния здоровья, как отношение к своему физическому и психологическому благополучию.

### **1.5. Теоретические подходы к изучению субъективного возраста**

Проблема восприятия человеком собственного возраста волнует научный мир уже давно, однако в отечественной психологии данный феномен изучен слабо. Эмпирические исследования субъективного возраста (subjective age) за рубежом, в частности в США, ведутся с середины прошлого века, и особый интерес в первое время представляла оценка своего возраста людьми старшего, пожилого возраста.

Одним из первых изучением субъективного возраста занимался американский исследователь И.К. Зола. Проводя опрос среди населения, он выявлял возраст на который люди себя чувствуют себя в настоящий момент (биологический субъективный возраст) и возраст на который они хотели бы себя чувствовать (желаемый биологический субъективный возраст). Уже после первых опросов было установлено, что субъективный возраст у взрослых людей меньше реального, и больше желаемого (Zola, 1962).

Далее проводились работы по развитию понятия субъективного возраста (Age-of-me). В частности, другие американские исследователи предположили, что субъективный возраст – это комплексный феномен, и в последствии предложили его четырёхкомпонентную модель: 1) биологический возраст (feel-age) (на сколько лет себя чувствует); 2) эмоциональный возраст (look-age) (на сколько лет выглядит); 3) социальный возраст (do-age) (какому возрасту соответствуют действия); 4) интеллектуальный возраст (interest-age) (какому возрасту соответствуют интересы) (Kastenbaum et al.,1972). В нашей работе мы так же придерживаемся данного взгляда на структуру субъективного возраста.

На основе данной модели, Б. Барак разработала опросник субъективного возраста, состоящий из четырех вопросов, по одному на каждый компонент субъективного возраста. Данный опросник активно применяется и в настоящее время (Barak, 2009). Однако многие зарубежные исследования игнорируют многокомпонентность субъективного возраста и рассматривают только биологический субъективный возраст.

Постепенно исследования приобретали международный масштаб, в частности на настоящий момент существует масштабное кросс-культурное исследование субъективного возраста в развитых и развивающихся странах разных частей света: Европы (Бельгия, Великобритания, Нидерланды, Польша, Украина, Финляндия, Франция, Хорватия, Швейцария), Азии (Индия, Китай, Южная Корея, Япония), Северной Америки (Канада, США) и Южной Америки (Бразилия, Мексика). Во всех странах была выявлена одинаковая закономерность – пожилые люди ощущают себя моложе своего возраста и желают быть еще моложе, чем чувствуют себя на данный момент времени (Barak, 2009).

Однако различия субъективного возраста в зависимости от принадлежности к той иной культуре, проживание в определенном государстве и т.д. все же существуют, но касаются скорее величины когнитивной иллюзии возраста, под которой понимают разницу хронологического и субъективного возрастов.

Различные исследования демонстрируют разные показатели когнитивной иллюзии возраста, в частности, исследования субъективного возраста швейцарских пожилых людей (58-70 лет) показало, что их когнитивная иллюзия возраста составляет всего 5-6 лет, а в датской популяции – 15 лет.

Другие исследования показали, что финны (55-65 лет) оценивают свой возраст всего на 3 года меньше хронологического, а северные американцы на 11 лет (Ward, 1977). Исследование, проведенное на российской выборке показало, что когнитивная иллюзия возраста у пожилых людей 60-70 лет составляет 10,45 лет (Сергиенко, 2012).

Полученные данные указывают на существенное влияние культурных различий в субъективной идентификации (Сергиенко, 2013). Но, несмотря на

выявленные различия в величине когнитивной иллюзии возраста, общая тенденция остается неизменной: люди старшего возраста чувствуют себя моложе реального возраста, вне зависимости от принадлежности к той или иной культуре и экономическому уровню государства. При этом с возрастом люди в разных уголках мира все больше занижают свой возраст.

Для объяснения выявленного феномена занижения взрослыми людьми своего возраста было выдвинуто предположение о стремлении людей избежать негативной установки на старение. В таком случае восприятие себя значительно моложе своего хронологического возраста является стремлением задержаться в активном периоде жизни вследствие страха перед старостью.

Однако, большинство дальнейших исследований не подтвердили эту гипотезу, не выявив связь между субъективным возрастом и установками на старение. Дж. Монтепеа и М. Лэчман установили, что, выраженный страх старения у женщин среднего возраста никак не связан с восприятием себя моложе своего возраста (Montepare, Lachman, 1989).

Дж. Монтепеа с коллегами отмечает, что чем больше у пожилых женщин проблем со здоровьем, тем старше она воспринимает свой возраст. При этом девочки с более высоким и быстрым темпом полового созревания ощущают себя старше, чем их сверстницы с более медленным темпом созревания.

Постепенно исследования распространились и на другие возрастные категории. В частности, появились результаты, касающиеся восприятия своего возраста подростками и молодыми людьми.

Н. Галамбос с коллегами проводила лонгитюдное исследование субъективного возраста подростков 12-19 лет, где выявила иную по сравнению с пожилыми людьми тенденцию восприятия себя подростками старше своего хронологического возраста. Проследив динамику изменения субъективного возраста в процессе взросления, она установила, что в период с 13 до 18 лет субъективный возраст растет вместе с хронологическим, а дальше постепенно начинает снижаться стремясь к занижению. Пиком восприятия себя старше для американских подростков стал возраст в 18,25 лет. При этом, исследователям

удалось установить 2 возрастные точки, когда репрезентация своего возраста соответствует реальной ситуации – 13,57 и 22,94 года. Именно эти возрастные единицы являются переломными в ощущении себя старше (после 13,57) и моложе (после 22,94) своих лет.

Так же в своих исследованиях они установили, что подростки с различными поведенческими проблемами, в том числе, девиантным поведением (наличие в опыте употребление алкоголя и психоактивных веществ, ранний сексуальный опыт и т.д.), воспринимают себя на 2 года старше по сравнению со сверстниками, не имеющие таких особенностей поведения (Galambos, Albrecht, Jansson, 2009).

Далее стали набирать оборот исследования взаимосвязей субъективного возраста с различными феноменами. Например, А.М. Хабли и Л.Б. Рассел установили, что восприятие своего возраста связано с показателями здоровья (Hubley, Russell, 2009). Мужчины и женщины пожилого возраста обладающие хорошим состоянием здоровья обладают более молодым субъективным возрастом. Одно из современных исследований выявило, что более молодой субъективный возраст у пожилых китайцев связан с меньшим количеством депрессивных симптомов, что говорит о ресурсной роли субъективного возраста в поддержании психологического и психического здоровья (Xiao et al, 2019).

Другие исследования установили, что значимость хронологического возраста как категории связана с ощущением себя старше. Люди, не обращающие внимание на возраст в целом чувствуют себя моложе тех, кто уделяет этому много внимания. Это доказывает, что «субъективное значение возраста является важным личностным признаком и играет большую роль в построение и анализе индивидом индивидуальной временной перспективы» (Курышева, 2010).

К интересным выводам пришли в своей работе Д. Коттер-Грохн и Т.М. Хесс. Изучая влияние возрастных стереотипов на восприятие старения у взрослых людей, они установили, что создание положительного взгляда на старость ведет к повышению субъективного возраста (т.е. приближению к своему хронологическому возрасту, при сохранении общей тенденции занижать свой возраст), что способствует принятию своего возраста. Наоборот, стимуляция

негативного взгляда на старость приводит к еще большему занижению своего возраста у молодых людей и людей среднего возраста (Kotter-Gruhn, Hess, 2012). Эти результаты указывают на важность образа старения как в обществе в целом, так и у конкретного человека под влиянием собственного опыта.

Кроме того была установлена связь субъективного возраста с особенностями социального взаимодействия: в зрелом возрасте разнообразие возрастных групп для социального взаимодействия связано с более молодым субъективным возрастом.

Установлено, что имеется значимая связь восприятия своего возраста с различными составляющими self, например, социальный субъективный возраст в молодом и среднем возрастах связан с такими характеристиками как чувство собственного достоинства, принятие ответственности за свои действия и решения, в тоже время, физический (биологический и эмоциональный возраста) связан с восприятием сексуальной привлекательности, физической полноценности и проблемами с лишним весом.

Помимо исследования специфики субъективного возраста в разные возрастные периоды, у людей, принадлежащих разным культурным и социальным категориям, особый интерес исследователей вызывает изучение факторов, влияющих на субъективный возраст.

В первую очередь к таким факторам относят жизненные события, которые провоцируют человека на завышение своего субъективного возраста. В качестве таких событий выступают объективные маркеры взрослой жизни, которые можно разделить на несколько типов: исторические (события, связанные с развитием и семейной историей: свадьбы, дни рождения, переезды и др.), физические (изменение физического состояния: болезнь, операция, беременность, начало менопаузы и др.), нормативные (социально обусловленные события, обусловленные возрастом: получение паспорта, окончание школы или ВУЗа, уход на пенсию и др.), межличностные (взаимодействие с людьми других возрастных групп, в рамках которого проявляются ожидания, связанные с межвозрастным взаимодействием) (Курышева, 2010).



Исследования показали, что после 30 лет приближение дня рождения приводит людей к увеличению субъективного возраста вне зависимости от половой принадлежности. При этом с увеличением возраста влияние приближающегося дня рождения на восприятие возраста увеличивается. Наиболее значимым событием в плане повышения субъективного возраста для американской молодежи оказался 21-й день рождения, т.к. это событие является социально обусловленным переходом к полноценной взрослой жизни.

Другое исследование показало, что негативно окрашенные социальные события (развод, уход с работы, выход на пенсию, потеря супруга и др.) повышает субъективный возраст у людей зрелого возраста (после 40 лет).

В отечественной науке субъективный возраст как самовосприятие своего возраста практически не рассматривался. Изучения субъективного отношения к возрасту скорее являлось частью исследований восприятия времени, которому уделено гораздо больше внимания. Категория субъективного возраста задает новый ракурс рассмотрения проблемы «человек и время», не противореча уже существующим подходам (типологическому, причинно-целевому, мотивационному) (Сергиенко, 2013).

В масштабном отечественном онтогенетическом исследовании субъективного возраста было установлено, что молодые люди в восприятии своего возраста в целом не значительно отклоняются от хронологического. Однако при рассмотрении структуры субъективного возраста людей 20-30 лет, выявлено значимое занижение своего эмоционального возраста (восприятие себя внешне моложе своих лет). Люди среднего возраста (40-50 лет) занижают свой эмоциональный (в среднем на 5 лет), биологический (в среднем на 7 лет), социальный и интеллектуальный возраста (в среднем на 6 лет). Люди пожилого возраста (60-70 лет) в целом так же значительно занижают свой возраст (на 10 лет). При этом свои действия и интересы они оценивают на максимально молодой возраст из всех компонентов (на 11 лет) (Сергиенко, 2013). Таким образом, динамика субъективного возраста, выявленная в более ранних зарубежных исследованиях, была подтверждена и на российской выборке.

Но несмотря на достаточную разработанность феномена субъективного возраста, большого количества зарубежных исследований посвященных изучению специфики в разных культурах, возрастах, социальных группах и т.д., в настоящий момент вопрос интерпретации выявленной тенденции занижать свой возраст после 25 лет остается открытым. К тому же, большинство зарубежных исследований рассматривают только один компонент субъективного возраста – биологический, что является явным недостатком в изучении данного феномена. Учитывая, что каждый компонент субъективного восприятия себя и мира играет определенную роль во внешних проявлениях человека, остается слабо изученной роль субъективного возраста в жизнедеятельности человека в целом и в его психологическом благополучии в частности.

Другой важной темой исследований в области восприятия возраста является оценка возраста других людей, однако экспериментальных данных по этой теме крайне мало. Исследования К. Амилион и коллег показали, что оценка возраста других людей базируется в основном на внешнем виде, в тоже время такой параметр как голос оцениваемого не способствовал повышению точности оценок других людей (Amilon, van de Weijer, Schotz, 2007).

Исследование динамического компонента восприятия возраста других людей показало, что предъявление человека в движении (в данной работе в танце) повышает точность определения возраста других в сравнении с статической картинкой (Шкурко, Сериков, 2017).

Более ранние исследования восприятия образа другого показали, что на процесс восприятия другого человека (в том числе и его возраста) оказывают влияние как внутренние индивидуально-психологические особенности личности, так и социальные факторы, при этом роль и вклад этих оснований различается в разные возрастные периоды (Барабанщиков, 2008).

В работах некоторых авторов было показано, что субъективные оценки возраста основаны на временных и социальных сравнениях. Оценивая свой возраст, человек или сравнивает свои изменения во времени (временные оценки) либо сравнивает себя с другими людьми (социальные сравнения). Существует

лишь несколько работ по данному аспекту. Так, К. Braman, показала преимущество временных сравнений, и ведущую роль биологического субъективного возраста, но на ограниченной выборке и возрастном диапазоне (Braman, 2002).

Можно предполагать, что темпоральные сравнения себя во времени выполняют ведущую роль в феномене субъективного возраста. Но учитывая установленную значимость связей субъективного возраста и важных событий жизни, можно говорить о том, социальные сравнения также вносят существенный вклад (Сергиенко, 2011).

Следовательно, механизмами субъективного возраста могут быть якорные (или временные) и/или социальные (проксимальные) сравнения, что обеспечивает гибкость возрастной идентичности не только в разные возрастные периоды, но и индивидуальные варианты и лабильность на протяжении и более коротких жизненных интервалов.

## **1.6. Исследования временной перспективы в современной психологии**

Субъективный возраст, описывая динамику возрастной идентичности, тесно связан с таким понятием как «временная перспектива» (Сергиенко, 2014). Изучение временной перспективы в свою очередь относится к подходам изучающим психологическую категорию времени. При этом, психологическое время в данном случае рассматривается как субъективный феномен, формирующийся и изменяющийся под влиянием физиологических процессов и социокультурных факторов (Болотова, 2007).

Понятие временной перспективы было введено К. Левином в середине прошлого века как видение человеком своего будущего или прошлого в своем настоящем. По его мнению, эмоции и когнитивная деятельность, связанная у человека с прошлым и будущим актуализируются и оказывают влияние на действия, мысли и эмоции в настоящем, а так же мотивируют на определенные действия в будущем (Левин, 2001).

Долгое время временные ориентации или перспективы выступали только как теоретические конструкты в силу их недостаточной операционализированности (Сырцова, Митина, 2008). Под этим понятием в рамках разных подходов рассматриваются несколько отличные аспекты восприятия себя во времени, однако большинство из них сходится во мнении, что временная перспектива имеет ведущую роль в построении психологического времени (Zimbardo, Boyd, 1999).

В отечественную психологию, понятие «временная перспектива» как определенный взгляд человека на свою жизнь через призму одного из времен (настоящего, прошлого или будущего) и виденье взаимосвязи между ними, пришел только в 2000х годах (Сырцова, Митина, 2008).

Временная перспектива включает в себя когнитивный, эмоциональный и социальный компоненты, и формируется под влиянием социализации. Несмотря на то, что временная перспектива может меняться под влиянием различных ситуационных сил (угроза жизни, социальные перемены, изменение статуса и др.), ученые полагают, что при преобладании одной из временных ориентаций над другими у человека вырабатываются стойкое «временное пристрастие» (Зимбардо, Бойд, 2010).

Согласно их взгляду, существует несколько временных ориентаций, имеющих разные аспекты отношения ко времени. Они выделяют следующие временные ориентации человека: 1) ориентация на негативное прошлое (прошлое видится неприятным, вызывает отвращение); 2) ориентация на положительное прошлое (прошлое видится приятным, вызывает ностальгию); 3) ориентация на гедонистическое настоящее (сосредоточенность на получении удовольствия от жизни здесь и сейчас, отсутствие сожалений о совершенных поступках и возможных последствиях); 4) ориентация на фаталистическое настоящее (слепая вера в судьбу и полное подчинение ей, без возможности самостоятельно изменить что-либо из происходящего); 5) ориентация на будущее (наличие целей и планов на будущее, поведение направлено на их реализацию). При этом авторы отмечают, что сильная выраженность одного

аспекта временной ориентации не предполагает более слабую представленность другого аспекта в сознании человека.

В ходе операционализации данного феномена был проведен ряд исследований, который позволил установить связь специфики временных ориентаций с различными личностными и поведенческими характеристиками. В исследованиях установлено, что опора на те или иные временные перспективы связана с академической успеваемостью и девиантным поведением (употребление ПАВ, рискованное сексуальное поведение) и др. (Сырцова, Соколова, Митина, 2007).

Проводя исследования временных перспектив, их возрастных особенностей и специфики, ученые также выделили так называемую «сбалансированную временную ориентацию» (Bonniwell, Zimbardo, 2004; Бонивелл, 2009). В её основу легло представление о том, что оптимумом временной ориентации является не доминанта одной над другими, а их гармоничное и сбалансированное сочетание.

Это наиболее благоприятный способ восприятия времени для полноценного функционирования личности, характеризующийся высокими показателями по шкалам методики ZTP1 «Позитивное прошлое» и «Будущее», средними показателями по шкале «Гедонистическое настоящее» и низкими по шкалам «Негативное прошлое» и «Фаталистическое настоящее» (Сырцова, Митина, 2008).

В дальнейших исследованиях авторы предположили, что существуют и иные «профили» временной перспективы: «гедонистический», «ориентированный на будущее», «склонный к риску», «фаталистический» (Зимбардо, Бойд, 2010).

Отечественные исследования показали, что преобладание ориентации на гедонистическое настоящее присуще в основном молодым людям. С возрастом у людей также чаще фиксируются ориентации на негативные события прошлого, будущее и фаталистическое настоящее.

А. Сырцова с коллегами установила, что для подростков и молодых людей (14-30 лет) характерна ориентация на гедонистическое настоящее, т.е. на получение удовольствия от жизни «здесь и сейчас» при отсутствии переживаний о последствиях своих действий. При этом молодые люди переходящие на следующий этап зрелости демонстрируют преобладание в сознании представлений о своем будущем, выражающиеся в первую очередь в выборе профессионального пути.

У людей 40-50 лет чаще отмечаются ориентации на будущее и позитивное прошлое, в то время как ориентация на гедонистическое настоящее наблюдается все реже. При этом ориентация на будущее в среднем возрасте встречается значительно чаще, чем в молодом возрасте, что может говорить об активном желании перестроить свою жизнь, изменить ее и добиться других результатов, выполнить иные задачи и достичь других целей. При этом, у людей старше 50 лет начинает повышаться фаталистическая оценка своего настоящего, что по всей видимости является отражением объективного снижения активности и энергии, необходимой для управления своей жизнью и изменения ее по собственному желанию.

Так же было установлено, что пожилые люди (от 70 и старше) чаще ориентируются на позитивные события прошлого, что в свою очередь является основой для ориентаций на будущее, представленных в этой возрастной группе в контексте профессиональных достижений, дел, которые необходимо завершить, а так же в виде мыслей о своих детях и внуках, являющихся их продолжением (Сырцова, 2008).

Кросс-культурное исследование И. Бонивелл и др. (Бонивелл и др., 2009), проведенное на британских и российских студентах позволило на практике выделить пять типов временной перспективы: 1) гедонистический; 2) ориентированный на будущее; 3) сбалансированный; 4) негативный; 5) диффузный. Интересным представляется тот факт, что последний тип (диффузный), подразумевающий фаталистическое восприятие и склонность к риску, был выявлен только на российской студенческой выборке.

Результаты показали, что студенты, обладающие сбалансированным типом временной перспективы демонстрируют более высокие показатели психологического благополучия. Однако ограниченность выборки (только студенты) не позволяет переносить эти результаты на все возрастные и социальные группы.

В продолжение этой работы, было проведено масштабное отечественное исследование возрастной динамики и взаимосвязей у женщин сбалансированного типа временной перспективы с такими личностными ресурсами как надежда, оптимизм и жизнестойкость (Осин, Орел, 2012).

Так же было установлено, что у российских женщин временные ориентации связаны с возрастом. Причем различия между женщинами разных возрастов наблюдаются не столько в отношении к прошлому, сколько в их стратегиях по отношению к настоящему и будущему.

Ориентации на гедонистическое настоящее с возрастом значительно уменьшаются, а на будущее и фаталистическое настоящее наоборот растут. Авторы исследования связывают это с несколькими причинами: во-первых, с тенденцией людей в принципе больше задумываются о будущем по мере взросления, а во-вторых, молодые люди, личностное развитие которых в основном пришлось на постсоветский период истории нашей страны, в среднем проявляют больше активности и независимости в действиях и мыслях, в противовес «фаталистической» позиции людей более старшего возраста (Осин, Орел, 2012).

Семейный статус связан с временной перспективой слабее. Наличие близких отношений с противоположным полом (гражданского или юридического брака) у женщин разных возрастов связано с временной ориентацией: женщины состоящие в браке преимущественно ориентируются на будущее, те, кто состоит в неофициальных отношениях чаще ориентируются на гедонистическое настоящее, разведенные – на негативное прошлое, а вдовствующие – на фаталистическое настоящее.

Наличие или отсутствие работы связано с временной перспективой у российских женщин еще меньше. У женщин, ведущих профессиональную деятельность со стандартным графиком (работа по будни) чаще наблюдается опора на будущее и фаталистическое отношение к настоящему, у тех, кто имеет свободный рабочий график – гедонистического отношения к настоящему, у тех, кто не работает – негативного отношения к прошлому.

Более позднее исследование временных перспектив молодых людей, принадлежащих к поколению «рожденных в 90-е», когда в нашей стране происходила активная смена уклада жизни (Пацакула, Зайчикова, Гудовская, 2014), так же выявило, что в молодом возрасте преобладают ориентации на позитивное прошлое, гедонистическое настоящее и будущее. Авторы отмечают, что ориентация на получение удовольствия в настоящем и планирование будущего – проявление конфликта установок, которые объясняются особенностями возрастного периода (становление идентичности, столкновение с ситуациями межличностного выбора, поиск себя и своего места в мире и т.д.). Трудности в решении задач критического возрастного периода могут мешать развитию идентичности, в результате чего возникает тревога, приводящая к желанию получить наслаждение в настоящий момент, при отсутствии внутренних сил отказаться от него «на благо будущего».

Таким образом, анализ исследований временной перспективы говорит об изменении отношения к своему прошлому, настоящему и будущему в течение жизни. И для каждого возраста должна быть своя гармоничная модель возрастной перспективы.

Кроме этого временная перспектива – это внутреннее, субъективное понятие. Оно является отражением времени в восприятии человека, в первую очередь психологического.

Выдвигаемое нами предположение о взаимосвязи временной перспективы личности и субъективного возраста позволит расширить представления о картине восприятия своего возраста, а так же положения



человека во временной перспективе своей жизни и истории человечества в целом для людей в разные возрастные периоды.

## 1.7. Выводы

Проведенный теоретический анализ в рамках нашего исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Понятие «психологическое благополучие» рассматривается психологами разных концепций неоднозначно. В рамках эвдемонического подхода в психологии, которого придерживаемся и мы, под психологическим благополучием в настоящее время понимается субъективная удовлетворенность человека собой и своей жизнью в различных ее областях. Наиболее интегрированной и дифференцированной является модель К. Рифф, включающая в себя оценку удовлетворенности своей жизнью на уровне межличностных отношений, автономии личности, собственной компетентности, осмысленности и направленности жизни, саморазвития и степени принятия собственной личности.

Несмотря на исследования, ведущиеся в рамках изучения факторов, влияющих на психологическое благополучие, проблема поиска ресурсов психологического благополучия остается актуальной и по сей день.

2. В настоящий момент установлено влияние различных внешних факторов на психологическое благополучие на разных этапах онтогенеза. Однако субъективным факторам психологического благополучия уделено недостаточно внимания, несмотря на их обозначенную в литературе важность. В связи с этим, рассмотрение субъективного возраста в качестве одного из таких факторов восполняет пробел в исследовании предикторов и ресурсов позитивного функционирования личности.

3. Понятие «качество жизни» является междисциплинарной категорией, изучаемой в рамках различных наук о человеке (медицине, социологии, экономики, психологии и др.). В психологии оно часто подменяется понятиями

«психологическое благополучие» и «субъективное благополучие». Однако качество жизни является самостоятельным феноменом, обозначающее отношение к жизни в целом, формирующееся под влиянием внутренних установок и т.д.

В отечественной науке наблюдается недостаток изучения психологических составляющих качества жизни и здоровья, дефицит теоретических разработок, принимающих во внимание его субъективный аспект (личностные особенности и их влияние на оценку качества жизни). В рамках данного исследования, качество жизни рассматривается нами как отношение к своему физическому и психологическому здоровью, что расширяет представления о субъективных аспектах качества жизни.

4. Под субъективным возрастом в современном мире психологии понимается репрезентация человеком своего возраста, формирующаяся под влиянием раннего опыта, глубинных убеждений и ожиданий, а также условий жизни (Сергиенко, 2011). В данной работе мы придерживаемся взглядов Б. Барака и Р. Кастенбаум с коллегами о многокомпонентной структуре субъективного возраста, включающую оценку своих ощущений, внешности, действий и интересов.

На настоящий момент времени в мировой психологии выявлена тенденция занижения своего возраста после 25 лет, вне зависимости от культурной, социально-экономической и др. принадлежности человека. Однако убедительного объяснения данному факту не предложено.

Так же, ряд исследований показал, что более молодой субъективный возраст в пожилом возрасте связан с положительными аспектами старения (эмоциональным благополучием, хорошим уровнем физических и когнитивных функций, социальной активностью, оптимизмом и др.). Однако, роль субъективного возраста в жизни и поведении человека в целом слабо изучена, в связи с чем рассмотрение субъективного возраста как ресурса психологического благополучия, а так же изучение специфики взаимосвязи этих феноменов позволит

расширить представления о влиянии субъективного восприятия своего возраста на разные аспекты жизни человека на разных этапах онтогенеза.

5. Под временной перспективой в современной отечественной психологии понимают определенный взгляд человека на свою жизнь с точки зрения настоящего, прошлого или будущего, а так же виденье взаимосвязи между ними. В данной работе мы придерживаемся взглядов Ф. Зимбардо и его коллег, а так же российских психологов А. Сырцовой и ее коллег о том, что существует 5 видов временных ориентаций: негативное прошлое, позитивное прошлое, гедонистическое настоящее, фаталистическое настоящее, будущее.

Исследования показали, что временные ориентации являются динамичными структурами и меняются с возрастом, при этом для каждого возрастного периода выявлена своя гармоничная модель возрастной перспективы.

Временная перспектива личности, как и субъективный возраст является отражением восприятия человеком времени в целом, и психологического времени в частности. В связи с этим, важным является рассмотрение взаимосвязи этих феноменов, которое позволит лучше представить механизмы и специфику восприятия себя, своего возраста в рамках временной перспективы на разных этапах онтогенеза.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

### 2.1. Организация исследования

Общая схема эмпирического исследования определялась целью работы: изучение субъективного возраста как гибкой возрастной идентичности, сопряженной с психологическим благополучием на разных этапах онтогенеза.

Первый этап заключался в разработке анкеты социо-демографических данных выборки исследования. А также в подготовке и подборе методов детального изучения субъективного возраста, его составляющих и представлений для изучения восприятия возраста других людей. Была разработана авторская анкета, включающая в себя демографические характеристики человека (пол, возраст, образование, занятость, профессиональная деятельность, семейное положение, совместное проживание, наличие детей/внуков и частота встреч с ними), имеющиеся вредные привычки (курение, употребление алкоголя), состояние соматического здоровья (наличие заболеваний, особенности лечения) (бланк А.1., приложение А). Был разработан перечень вопросов, уточняющих ситуации самоощущения для конкретизации содержания субъективного возраста и активизации процесса саморефлексии (бланк А.3., приложение А). Для фиксации оценки возраста других людей, а также отношения к молодому и пожилому возрасту были разработаны методики на основе фотографий («30 фотографий» и «Отражение») (бланк А.7., бланк А.8., приложение А).

Задачей второго этапа исследования являлась непосредственное изучение субъективного возраста и его оснований, уровня психологического благополучия, качества жизни и временных перспектив респондентов разных возрастных категорий. На данном этапе был проведен сбор данных, первичная обработка результатов с целью деления респондентов по возрастному критерию, исключение респондентов, не входящих в необходимые возрастные периоды, а так же выявление ошибочных и/или частично заполненных бланков. В первичном

опросе приняло участие 183 человека. При сортировке полученных данных было отсеяно 20,7% материалов (38 бланков). Основаниями для исключения стали следующие причины: отказ заполнять те или иные бланки, необходимые для комплексного исследования субъективного возраста как фактора психологического благополучия; протест и не готовность к саморефлексии; предоставление ложных данных и высокая социальная желательность ответов. В итоговую респондентную группу вошло 145 человек. Сбор информации проводился устно и письменно, в индивидуальном порядке, преимущественно в очном взаимодействии (респондентам так же предоставлялась возможность заполнить бланки дистантно в связи с большим объемом и длительностью).

Третий этап эмпирического исследования заключался в обработке полученных результатов, проведении качественного и количественного анализа при помощи методов статистической обработки результатов. Был проведен сравнительный анализ психологического благополучия, оценки качества жизни, субъективного возраста и когнитивной иллюзии, а так же временной перспективы в трех группах респондентов с целью выявления особенностей этих феноменов на этапах онтогенеза. Так же был проведен корреляционный, факторный и регрессионный анализ психологического благополучия, оценки качества жизни, временной перспективы и субъективного возраста, с целью определения степени связанности данных категорий. К тому же на этом этапе проводился анализ проективных методик, выявление временных и социальных оснований субъективного возраста.

Четвертый этап данного исследования включал в себя интерпретацию полученных статистических данных, обсуждение результатов исследования и выводы относительно выдвигаемых гипотез.

Достоверность полученных в данной исследовательской работе результатов обеспечивалась теоретическим обоснованием рассматриваемых проблем, непротиворечивостью исходных методологических положений, адекватностью методов исследования целям и задачам научной работы, использованием приемов

снижения эффекта социальной желательности (проективность методик, использование прямых и обратных шкал и т.д.).

## 2.2. Социо-демографические особенности выборки

В соответствии с целью исследования выборку составили условно здоровые мужчины и женщины, проживающие в Москве и Московской области, трех возрастных групп, соответствующих кризисным периодам жизни:

- Период молодости (20-30 лет) предполагает обостренную ситуацию самоопределения в различных сферах жизни (профессиональной, личностной, социальной и др.).
- Период средней взрослости (40-50 лет) – это период осмысления приобретенного опыта, смена ценностей, ядром которого является кризис 40 лет.
- Период от 60 до 70 лет (пожилой возраст) – характеризуется изменением состояния здоровья, психологических особенностей, кризисным процессом смены социального статуса (выход на пенсию) и отношений с социумом.

Основные социо-демографические данные выборки исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Распределение выборки по полу, уровню образования, удовлетворенности материальным положением и семейному статусу в %

Параметры выборки		20-30 лет N=51	40-50 лет N=47	60-70 лет N=47	Общая выборка N=145
Средний возраст	M±SD	25,61±2,51	44,06±3,84	63,96±3,46	-
Пол	Мужчины	27,5 (14)	20 (9)	34 (16)	26,9 (39)
	Женщины	72,5 (37)	80 (38)	66 (31)	73,1 (106)

Продолжение таблицы 1.

Параметры выборки		20-30 лет N=51	40-50 лет N=47	60-70 лет N=47	Общая выборка N=145
Уровень образования	Среднее	2 (1)	2,1 (1)	-	1,4 (2)
	Средне-специальное	3,9 (2)	12,8 (6)	10,6 (5)	9 (13)
	Незаконченное высшее	13,7 (7)	6,4 (3)	2,1 (1)	7,6 (11)
	Высшее	80,4 (41)	78,7 (37)	87,2 (41)	82,1 (119)
Удовлетворенность материальным положением	Удовлетворен	54,9 (28)	46,8 (22)	61,7 (29)	54,5 (79)
	Не удовлетворен	45,1 (23)	53,2 (25)	38,3 (18)	45,5 (66)
Семейное положение	Неженат/не замужем	58,8 (30)	25,5 (12)	10,6 (5)	32,4 (47)
	Женат/замужем	39,2 (20)	51,1 (24)	48,9 (23)	46,2 (67)
	Разведен(а)	2 (1)	14,9 (7)	21,3 (10)	12,4 (18)
	Вдовец/вдова	-	8,5 (4)	19,1 (9)	9 (13)

*Примечание:* N – количество, M – среднее значение, SD – стандартное отклонение.

Из таблицы 1 видно, что в основном в исследовании приняли участие женщины (73,1%), в каждой возрастной группе участников женщин больше, чем мужчин в 3-4 раза. По этой причине в дальнейшем сравнительный анализ субъективного возраста, когнитивной иллюзии возраста и психологического благополучия в разных половых группах проводится не будет.

Так же среди всех возрастных групп преобладают люди с высшим образованием (82,3%), данное доминирование наблюдается во всех возрастных группах.

Большинство респондентов общей выборки нашего исследования удовлетворены своим материальным положением (54,5%), однако, люди среднего возраста преимущественно не удовлетворены материальным положением (53,2%). Возможно такое распределение связано с особенностью среднего возраста – повышенной ответственностью, необходимостью заботиться и содержать детей, помогать родителям.

Большая часть всей выборки – в браке (46,2%), однако в разных возрастных группах картина распределения по семейному положению различна. С возрастом количество людей, находящихся в браке увеличивается, а так же постепенно увеличивается количество разведенных и вдовствующих респондентов.

С целью изучения семьи как источника удовлетворенности/неудовлетворенности отношениями с окружающими нами был проведен анализ наличия/отсутствия у респондентов детей и внуков и частоты встреч с ними. Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2. Распределение выборки по организации семейной жизни в %

Параметры выборки		20-30 лет N=51	40-50 лет N=47	60-70 лет N=47	Общая выборка N=145
Наличие детей	Да	9,8 (5)	78,7 (37)	93,6 (44)	59,3 (86)
	Нет	90,2 (46)	21,3 (10)	6,4 (3)	40,7 (59)
Частота встреч с детьми	Каждый день	80 (4)	78,9 (30)	44,4 (20)	61,4 (54)
	Несколько раз в неделю	-	7,9 (3)	28,9 (13)	18,2 (16)
	Несколько раз в месяц	20 (1)	5,3 (2)	17,8 (8)	12,5 (11)
	Несколько раз в год	-	7,9 (3)	8,9 (4)	8 (7)
	Не вижу	-	-	-	-
Наличие внуков	Да	-	12,8 (6)	63,8 (30)	24,8 (36)
	Нет	100 (51)	87,2 (41)	36,2 (17)	75,2 (109)
Частота встреч внуками	Каждый день	-	33,3 (2)	23,3 (7)	25 (9)
	Несколько раз в неделю	-	-	36,7 (11)	30,6 (11)
	Несколько раз в месяц	-	16,7 (1)	23,3 (7)	22,2 (8)
	Несколько раз в год	-	33,3 (2)	10 (3)	13,9 (5)
	Не вижу	-	16,7 (1)	6,7 (2)	8,3 (3)

Примечание: N – количество.

Из таблицы 2 видно, что большинство респондентов всей выборки исследования имеют детей (59,3%), однако среди молодежи лишь у 9,8% есть не



более 1 ребенка. Учитывая, что средний возраст в группе молодого возраста равен 25,61 года, отсутствие детей, в совокупности с малым процентом состоящих в браке, указывает на то, что современная молодежь не спешит создавать семью по достижению совершеннолетия, а ориентирована в первую очередь на другие задачи (получение образования, достижение профессионализма, повышение социального статуса, улучшение материального положения и т.д.). Во второй и третьей возрастных группах людей, имеющих детей, преобладающее количество (78,7% и 93,6%). При этом в обеих группах количество детей варьируется от 1 до 4х. Среди респондентов 40-50 лет внуков имеют лишь 12,8%, что в целом является нормальным для современного общества (не ранние браки, рождение детей в среднем после 25 лет). Максимальное количество внуков у респондентов второй группы – 2 человека. В пожилом возрасте от 1 до 8 внуков имеют 63,8% респондентов.

В молодом и среднем возрасте большинство респондентов видится с детьми каждый день (80% и 78,9%). Для данных возрастных категорий это естественная картина, т.к. большинство детей несовершеннолетние. В пожилом возрасте частота встреч респондентами со своими детьми постепенно снижается, в первую очередь за счет сепарации детей, их переезда на собственную жилплощадь. Тот факт, что среди респондентов всех возрастных групп нет тех, кто имеет детей, но по различным причинам не видятся с ними, говорит о более менее благоприятных меж поколенных и внутрисемейных отношениях.

Так же нами проведен анализ занятости и сферы деятельности респондентов. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3. Распределение выборки по занятости и сфере профессиональной деятельности в %

Параметры выборки		20-30 лет N=51	40-50 лет N=47	60-70 лет N=47	Общая выборка N=145
Занятость	Обучение	15,7 (8)	0 (0)	0 (0)	5,5 (8)
	Работа	76,5 (39)	89,4 (42)	68,1 (31)	77,2 (112)
	Не учится, не работает	7,8 (4)	10,6 (5)	31,9 (16)	17,3 (25)

Продолжение таблицы 3.

Параметры выборки	20-30 лет N=51	40-50 лет N=47	60-70 лет N=47	Общая выборка N=145	
Сфера деятельности и (только у работающих )	Человек-Человек	27,5 (14)	25,5 (12)	21,3 (10)	24,8 (36)
	Человек-Техника	9,8 (5)	12,9 (6)	12,9 (6)	11,7 (17)
	Человек-Знаковая система	27,5 (14)	40,4 (19)	29,8 (14)	32,4 (47)
	Человек-Художественный образ	7,8 (4)	10,6 (5)	2,1 (1)	6,9 (10)
	Человек-Природа	3,9 (2)	0 (0)	0 (0)	1,4 (2)

*Примечание:* N – количество.

Из таблицы 3 видно, что большинство всех респондентов вне зависимости от возраста работают (77,2%). При этом с возрастом % людей незанятых ни учебой, ни работой повышается, что является естественным ходом жизни. Необходимо уточнить, что в молодом возрасте в категорию «Не учится, не работает» вошли девушки, находящиеся в декрете, а так же домохозяйки, в среднем возрасте в этой категории появляются люди, уже вышедшие на пенсию, а в пожилом возрасте вся эта категория состоит исключительно из пенсионеров.

При этом большинство респондентов разных возрастных групп работают по специальностям типа «Человек – знаковая система» (бухгалтеры, программисты, экономисты, методисты, переводчики и специалисты по документообороту) (32,4%) и типа «Человек-человек» (психологи, социальные педагоги, учителя, воспитатели, менеджеры) (24,8%).

В анкете оценивалось наличие вредных привычек респондентов в разных возрастных группах. Частота и интенсивность употребления алкоголя и курения на наш взгляд являются факторами риска психологического благополучия. В более ранних исследованиях было установлено, что люди имеющие зависимость от алкоголя или психоактивных веществ не достигают уровня психологического благополучия условно здоровых людей даже на больших сроках ремиссии (более 3х лет) (Эйдельман, 2015).

Частота употребления алкоголя и курения респондентов разных возрастных категорий представлены в таблице 4.

Таблица 4. Распределение выборки по частоте употребления алкоголя и курения в %

Параметры выборки		20-30 лет N=51	40-50 лет N=47	60-70 лет N=47	Общая выборка N=145
Частота употребления алкоголя	Никогда	23,5 (12)	17 (8)	4,3 (2)	15,2 (22)
	Иногда	56,9 (29)	59,6 (28)	74,5 (35)	63,4 (92)
	Один раз в неделю	13,7 (7)	14,9 (7)	14,9 (7)	14,5 (21)
	Несколько раз в неделю	5,9 (3)	8,5 (4)	6,4 (3)	6,9 (10)
Частота курения	Никогда	68,6 (35)	72,3 (34)	55,3 (26)	65,5 (95)
	Иногда	13,7 (7)	12,8 (6)	17 (8)	14,5 (21)
	0,5 пачки в день	13,7 (7)	8,5 (4)	12,8 (6)	11,7 (17)
	Более 0,5 пачки в день	3,9 (2)	6,4 (3)	14,9 (7)	8,3 (12)

Примечание: N – количество.

Из распределения в таблице 4 видно, что большинство всех респондентов не курят (65,5%) и изредка употребляют алкоголь (63,4%). Причем, люди старшего возраста чаще употребляют алкоголь и больше курят, чем люди других возрастных категорий. Возможно подобное распределение связано с активной социальной пропагандой здорового образа жизни и поведения среди молодежи, проводимой в нашей стране в последнее десятилетие.

Необходимо так же отметить, что в данном исследовании не принимали участие люди, имеющие зависимость от алкоголя и ПАВ.

Так же для более детального анализа в анкете фиксировалось наличие различных соматических заболеваний и их лечения. Полная таблица распределения выборки по качеству соматического состояния в приложении Б (Приложение Б, бланк Б.1).

Результаты анализа показали, что большинство респондентов не имеют хронологических заболеваний (63,4%). Причем, с возрастом наблюдается естественный рост имеющихся заболеваний.

Молодые люди чаще других фиксируют у себя заболевания органов дыхания (23,5%) (гайморит, бронхит, астма, тонзиллит и т.д.).

Респонденты среднего возраста чаще имеют заболевания желудочно-кишечного тракта (25,5%), чем респонденты других возрастов (гастрит, колит, изжога, холецистит и др.).

При этом, частота заболеваний опорно-двигательного аппарата (артрит, остеохондроз, сколиоз, межпозвоночная грыжа и др.), сердечно-сосудистой системы (пролапс митрального клапана, гипертония, гипотония и др.) и эндокринной системы (узлы щитовидной железы, повышенный уровень тестостерона) поступательно растет с возрастом. Заболевания нервной системы фиксируются примерно с одинаковой частотой во всех возрастных группах (бессонница, ВСД).

Несмотря на то, что треть всей выборки отмечают у себя те или иные хронические заболевания (36,6%), более половины не проходят лечение от этих заболеваний (64,1%). Хотя люди пожилого возраста чаще, чем люди среднего, а так же и молодого возраста проходят профилактическое и стационарное лечение.

При этом, интересным является тот факт, что молодые люди преимущественно обращаются к врачу раз в полгода, в то время как люди 40-50 и 60-70 лет в основном обращаются ко врачу раз в год. Возможно это связано с повышением интереса к здоровому образу жизни среди современной молодежи.

Таким образом, в исследовании приняли участие люди преимущественно с высшим образованием, имеющие супругов, удовлетворенные своим материальным положением, не злоупотребляющие алкоголем и курением. Респонденты среднего и старшего возраста в основном имеют детей и поддерживают с ним контакт. Люди 60-70 лет так же в основном имеют внуков и так же часто общаются с ними. При этом, вся выборка характеризуется высоким уровнем соматического здоровья и редкими обращениями ко врачам.

### 2.3. Методы исследования

С целью оценки субъективного возраста, а так же его составляющих, был применен опросник «Age-of-me» (Barak, 2009) в адаптации Е.А. Сергиенко. Данный опросник состоит из 4 вопросов закрытого типа, подразумевающих ответ в виде конкретного числа. Каждый вопрос направлен на оценку одного из компонентов субъективного возраста: 1) биологический субъективный возраст (БВ) – на сколько лет человек себя ощущает, 2) эмоциональный субъективный возраст (ЭВ) – на сколько лет человек считает, что выглядит, 3) социальный субъективный возраст (СоцВ) – на сколько лет человек оценивает свои действия, 4) интеллектуальный субъективный возраст (ИВ) – на сколько лет человек оценивает свои интересы. Средняя величина всех компонентов составляет общий субъективный возраст (СВ), расчет производится по формуле:  $СВ=(БВ+ЭВ+СоцВ+ИВ)/4$ . Результаты данного опросника также позволяют оценить когнитивную иллюзию возраста – разницу между хронологическим и субъективным возрастами. Расчет когнитивной иллюзии возраста производится по формуле  $КИ=(ХВ-СВ)$ , где КИ – когнитивная иллюзия возраста, ХВ – хронологический возраст, а СВ – субъективный возраст (Эйдельман, 2020). Для повышения достоверности результатов сравнительного анализа ответов людей разной возрастной категории, производится расчет доли когнитивной иллюзии возраста человека (%) по формуле:  $Доля=КИ/ХВ$ .

Для конкретизации и более детального рассмотрения феномена субъективного возраста в разных возрастных периодах, нами был разработан перечень вопросов для каждого из компонентов субъективного возраста. Данный опросник состоит из 24 вопросов и включает в себя вопросы, касающиеся желаемого возраста. Вопросы подразумевают ответ в виде конкретного числа. Данный опросник так же позволяет вычислить когнитивную иллюзию возраста по указанной выше формуле.

Для оценки собственного психологического здоровья применялась русскоязычная версия, созданная и рекомендованная МЦИКЖ

(Международным центром исследования качества жизни) опросник SF-36 (Health Status Survey – Short Form) (Ware, 1994). Данный опросник позволяет измерить оценку двух компонентов собственного здоровья – физический и психический. Физический компонент здоровья (Physical health – PH) включает в себя шкалы: Физическое функционирование (PF); Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (RP); Интенсивность боли (BP); Общее состояние здоровья (GH). Психический компонент здоровья (Mental Health – MH) включает в себя шкалы: Психическое здоровье (MH); Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RE); Социальное функционирование (SF); Жизненная активность (VT). Данный опросник включает в себя 11 блоков, 36 вопросов. Опросник имеет различную шкалу оценивания от 2 до 6 баллов в зависимости от блока вопросов. Для снижения эффекта социальной желательности и повышения достоверности результатов данный опросник имеет прямую и обратную шкалы оценивания. Расчет каждой шкалы ведется по выведенным и установленным формулам. При этом, расчет физического и психологического компонентов здоровья ведется с учетом Z-оценок, соответствующим нормам генеральной совокупности.

Для изучения ориентации респондентов на прошлое, настоящее и будущее, применялась методика временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой (Сырцова, Митина, 2008). Опросник состоит из 56 вопросов, составляющих 5 шкал, отражающих ориентацию человека на: 1) Будущее, 2) Негативное прошлое, 3) Позитивное прошлое, 4) Гедонистическое настоящее, 5) Фаталистическое настоящее. Для снижения эффекта социальной желательности и повышения достоверности результатов методика содержит как прямые, так и обратные 5-балльные шкалы оценивания.

Для определения уровня и структуры психологического благополучия применялась методика – шкала психологического благополучия (ШПБ) К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко (Шевеленкова, Фесенко, 2005). Методика представляет собой опросник из 84 утверждений, оцениваемых респондентом по 6-балльной шкале (от «абсолютно не согласен», до «абсолютно

согласен»). Опросник имеет как прямые, так и обратные шкалы оценивания, обработка производится при помощи ключа и соотносится с нормативными значениями. Результаты распределяются по 6 субшкалам: 1) «Позитивные отношения с окружающими» (степень удовлетворенности отношениями в социуме), 2) «Автономия» (степень независимости от социального давления), 3) «Управление окружающей средой» (степень собственной силы или бессилия в удовлетворении своих потребностей), 4) «Личностный рост» (ощущение возможностей для развития, удовлетворенность степенью самореализации), 5) «Цель в жизни» (наличие целей в жизни, осмысленность в восприятии своей жизни), 6) «Самопринятие» (степень принятия себя как целостную личность, имеющую достоинства и недостатки). Помимо оценки удовлетворенности жизнью в отдельных сферах рассчитывается общий показатель психологического благополучия как сумма показателей по каждой из субшкал.

Для изучения особенностей и различий в основаниях определения собственного возраста и возраста других людей был подобран стимульный материал в виде 30 фотографий реальных, немедийных людей тех же возрастных периодов, что и респонденты (20-30 лет, 40-50 лет, 60-70 лет) (Эйдельман, 2020). Каждая группа фотографий состоит из 5 изображений женщин и 5 изображений мужчин (примеры представлены в бланке А.7, приложении А). Фотографии предъявляются в строгом и одинаковом порядке каждому респонденту – фотографии людей разных возрастов чередуются. Респонденту необходимо оценить возраст изображенного на фотографии человека. В ходе анализа сравнивается субъективная оценка респондента и реальный возраст изображенного человека (на момент создания фотографии). Данная методика предполагает оценку эмоционального возраста другого человека (на сколько лет выглядит). Анализ производится путем сравнения собственной когнитивной иллюзии в области эмоционального возраста и когнитивной иллюзии в оценке возраста других людей.

Для определения субъективного возраста и его составляющих, временных и социальных сравнений была разработана проективная методика, построенная по

принципу интервью по 4-м фотографиям серии «Отражение» (Reflections), созданных фотографом Томом Хасси (Tom Hussey <https://www.thephoblographer.com/2016/12/06/tom-hussey-shows-reflections-younger-self-mirrors/>). На данных фотографиях одновременно представлены люди пожилого и молодого возраста (как отражения в зеркале). Из всей серии фотографий нами было отобрано четыре – две с изображением женщин и две с изображением мужчин (примеры представлены в бланке А.8., приложении А). К каждой фотографии прилагается бланк из 27 вопросов, 16 из которых касаются компонентов субъективного возраста каждого из героев фотографии (биологический, эмоциональный, социальный, интеллектуальный возраста), 11 – отношения к их прошлому, настоящему и будущему, а так же идентификации себя с тем или иным возрастным периодом. Методика позволяет выявить отношение к прошлому и настоящему, а так же установить образ пожилого возраста и отношение к периоду старости. Данная методика позволяет дополнить представления о механизмах субъективной оценки возраста: временных (сравнения себя с представлениями о себя во временной перспективе) или/и социальных (сравнения себя с другими людьми и социальными стереотипами).

#### **2.4. Методы математической обработки данных**

Первичная математическая обработка массива эмпирически полученных данных выполнялась с помощью приложения для создания электронных таблиц и автоматизированной обработки табличных данных Microsoft Office Excel 2016.

С целью решения поставленных задач в данном исследовании и проверки выдвинутых эмпирических гипотез, были применены различные методы математического, статистического анализа данных, используемые в психологических исследованиях.

Нами были применены методы первичной описательной статистики (среднее, медиана, частота встречаемости, стандартное отклонение), которые выявили особенности распределение того или иного признака данной выборки, а



так же их степень выраженности различных в различных возрастных группах (Наследов 2004, 2007).

Применение непараметрического U-критерий Манна-Уитни с целью сравнения значений параметров у двух независимых выборках, позволило судить о структуре психологического благополучия на этапах онтогенеза, а также о различиях когнитивной иллюзии возраста и временных перспектив в разных возрастных группах, а также при разном уровне психологического благополучия.

Непараметрический Z-критерий Уилкоксона был применен нами при анализе оценок возраста мужчин и женщин на фотографиях внутри одной возрастной группы, с целью сравнения значений признака в двух связанных выборках.

Корреляционный анализ r-Спирмена выявляет взаимосвязь двух несвязанных переменных в распределении отличном от нормального. Данный метод позволил выявить наличие значимых связей между когнитивной иллюзией, временной перспективой и различными социальными характеристиками и компонентами психологического благополучия на разных этапах онтогенеза. Так же корреляционный анализ применялся для выявления связей психологического благополучия и оценки качества жизни (и их компонентов).

Для снижения числа факторов влияющих на уровень и структуру психологического благополучия применялся факторный анализ (метод принудительного включения и пошагового отбора) на основе и классификации. Данный вид анализа позволяет установить для большого числа исходных признаков сравнительно узкий набор «свойств», характеризующих связь между группами этих признаков и называемых факторами (Наследов, 2013).

Регрессионный анализ применялся с целью выявления доли влияния независимой переменной или целого фактора на зависимую переменную. В нашем исследовании в качестве зависимых переменных выступали уровень и структура психологического благополучия.

Статистический анализ данных осуществлялся с помощью компьютерной программы IBM SPSS Statistics 19.0, которая позволяет сравнить выборки более чем по одному основанию.

Таким образом, подобранный нами набор методик для исследования, обладает достаточной валидностью и надежностью, а также примененные методы математической статистической обработки данных адекватны поставленным задачам и целям в данном исследовании.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

#### 3.1. Исследование психологического благополучия на разных этапах онтогенеза

Уровень психологического благополучия, отражающий степень удовлетворенности человеком самим собой и своей жизнью в различных сферах определялся в рамках данного исследования при помощи шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко. Результаты распределения представлены на рисунке 1.

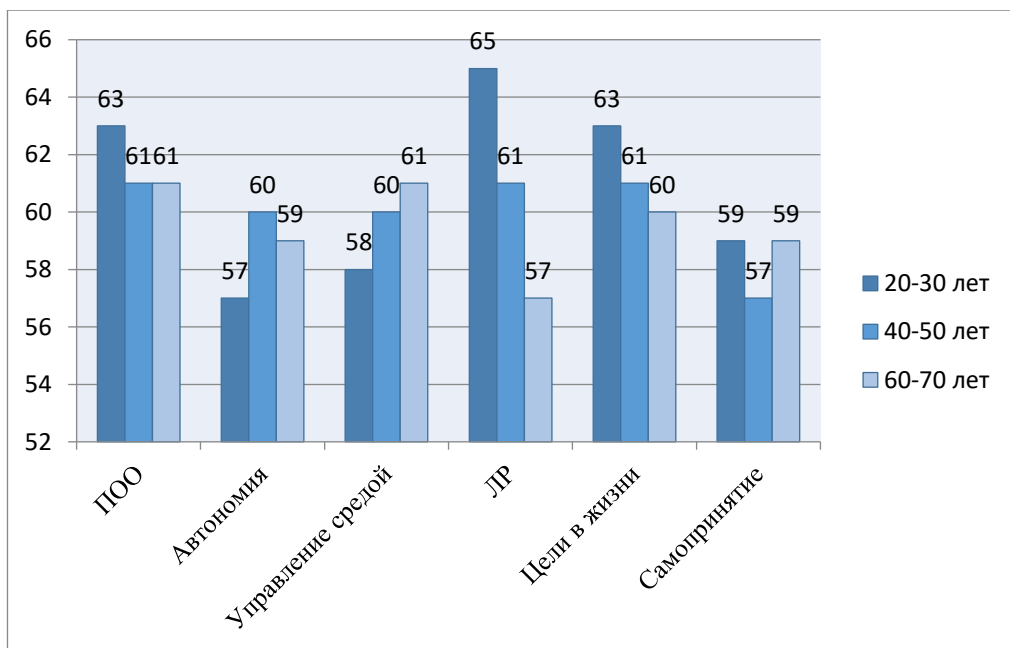


Рис. 1. Распределение средних значений структуры психологического благополучия в трех возрастных группах

*Примечания:* ПОО – позитивные отношения с окружающими; ЛР – личностный рост.

Для установления значимости различий в структуре и уровне психологического благополучия между представителями разных возрастных групп был проведен сравнительный анализ, который выявил некоторые возрастные особенности удовлетворенности жизнью. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5. Показатели уровня значимости различий психологического благополучия и его компонентов между тремя возрастными группами

Сравниваемые группы	Интегральный показатель ПБ	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие
	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>
	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
20-30 лет	1064,5	982,5	979,5	1180	<b>874</b>	1002	1072,5
40-50 лет	0,341	0,124	0,119	0,895	<b>0,021</b>	0,162	0,370
20-30 лет	1026	976	1066,5	1045,5	<b>602</b>	<b>921,5</b>	1186
60-70 лет	0,220	0,113	0,347	0,276	<b>0,000</b>	<b>0,049</b>	0,929
40-50 лет	1024	1085	1053,5	1023	<b>773,5</b>	1014,5	964,5
60-70 лет	0,543	0,883	0,699	0,537	<b>0,012</b>	0,496	0,289

Примечания: ПБ – психологическое благополучие; U – значение критерия Манна-Уитни, p – уровень значимости различий, жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Из таблицы 5 видно, что различий интегрального показателя психологического благополучия между респондентами разных возрастных групп нет. Это говорит о том, что они в равной степени удовлетворены собой и своей жизнью в целом.

Однако при сравнении структуры психологического благополучия между респондентами на разных этапах онтогенеза, было установлено значимые различия между всеми группами по показателю «Личностный рост», а также между людьми молодого и пожилого возраста по показателю «Цели в жизни».

Восприятие собственного развития с возрастом значительно снижается. Люди более старшего возраста видят меньше возможностей для развития своей личности, чаще переживают период стагнации в развитии, чем люди более младшего возраста. Причем с возрастом разрыв в восприятии этой сферы своей жизни поступательно увеличивается.

Ощущение осмысленности и направленности собственной жизни, перспективности будущего с возрастом значительно снижается. Значимые различия фиксируются между группами молодого и пожилого возрастов, что говорит о промежуточном, переходном положении людей среднего возраста. Пожилые люди имеют меньше целей и намерений в жизни, чаще, чем люди молодого возраста ощущают свою прошлую жизнь как бессмысленную и бесцельную. Подобная картина вполне естественна, т.к. период старения

подразумевает переоценку прошлого, постановку новых целей в меняющихся условиях жизни.

Полученные данные подтверждают более ранние исследования К. Рифф, где так же с возрастом ощущение осмысленности жизни и возможностей для саморазвития снижается. Однако имеется противоречие по сравнению с данными, полученными Ю.И. Дубовик, где с возрастом понижаются показатели психологического благополучия при росте ощущения личностного роста и ощущения направленности и осмысленности всей своей жизни (Дубовик, 2012). Вероятно данные расхождения связаны со спецификой выборки (в нашей работе не рассматривался период старения, а так же в нашей выборке преобладают психологически благополучные люди), что требует дальнейшего уточнения.

В целях выполнения поставленных задач было произведено деление возрастных групп респондентов на подгруппы по уровню психологического благополучия: 1) психологическое благополучие (полное удовлетворение своей жизнью, общий показатель психологического благополучия и показатель благополучия по всем сферам в пределах нормы); 2) частичное психологическое благополучие (не удовлетворенность 1-2 сферами жизни, интегральный показатель психологического благополучия в пределах нормы, но фиксируется снижение показателей удовлетворенности по 2-3 шкалам); 3) психологическое неблагополучие (неудовлетворенность 3 и более сферами своей жизни и жизнью в целом, фиксируется снижение как общего показателя психологического благополучия, так и показателей по 3 и более шкалам). Данные распределения представлены в таблице В.1 (приложение В) и на рисунке 2.

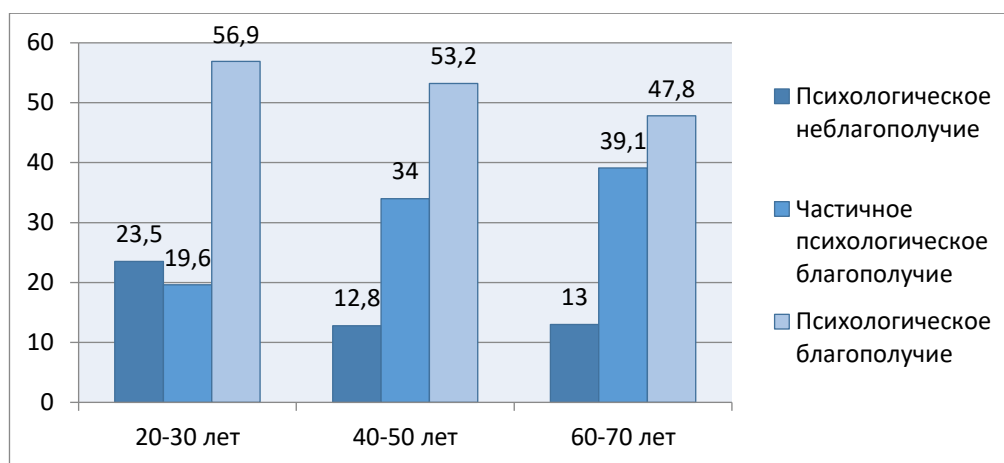


Рис. 2. Распределение респондентов по уровню психологического благополучия в %

Из рисунка 2 видно, что во всех возрастных группах преобладают люди с полным психологическим благополучием, однако процент таких людей с возрастом постепенно снижается. При этом, в молодом возрасте психологически неблагополучных людей больше, чем частично благополучных. По всей видимости это проявление юношеского максимализма: либо «у меня все прекрасно», либо «у меня все ужасно». В результате этого промежуточные варианты встречаются реже, чем полярные.

В других возрастных группах наблюдается преобладание процента частично психологически благополучных людей над процентом психологически неблагополучных людей. В целом выборка характеризуется высоким уровнем благополучия.

Данные по молодому возрасту отличаются от полученных ранее результатов в исследовании молодых людей на этапе самоопределения (Эйдельман, Сергиенко, 2015): полностью удовлетворены своей жизнью – 37,5%; не удовлетворены отдельными сторонами своей жизни – 38,7%; не удовлетворены в общем своей жизнью – 23,8%. Подобные расхождения связаны с различием в критериях отбора респондентов (в нашем исследовании не рассматривалась ситуация поиска или смены работы) (Эйдельман, 2019).

### 3.2. Оценки качества жизни на разных этапах онтогенеза

Для оценки физического и психического здоровья мы использовали опросник качества здоровья SF-36. Данная методика состоит из двух компонентов здоровья (физического и психического), каждый из которых включает 4 шкалы. Результаты распределения оценок физического и психического здоровья в разных возрастных группах представлены ниже (рис. 3 и рис.4).

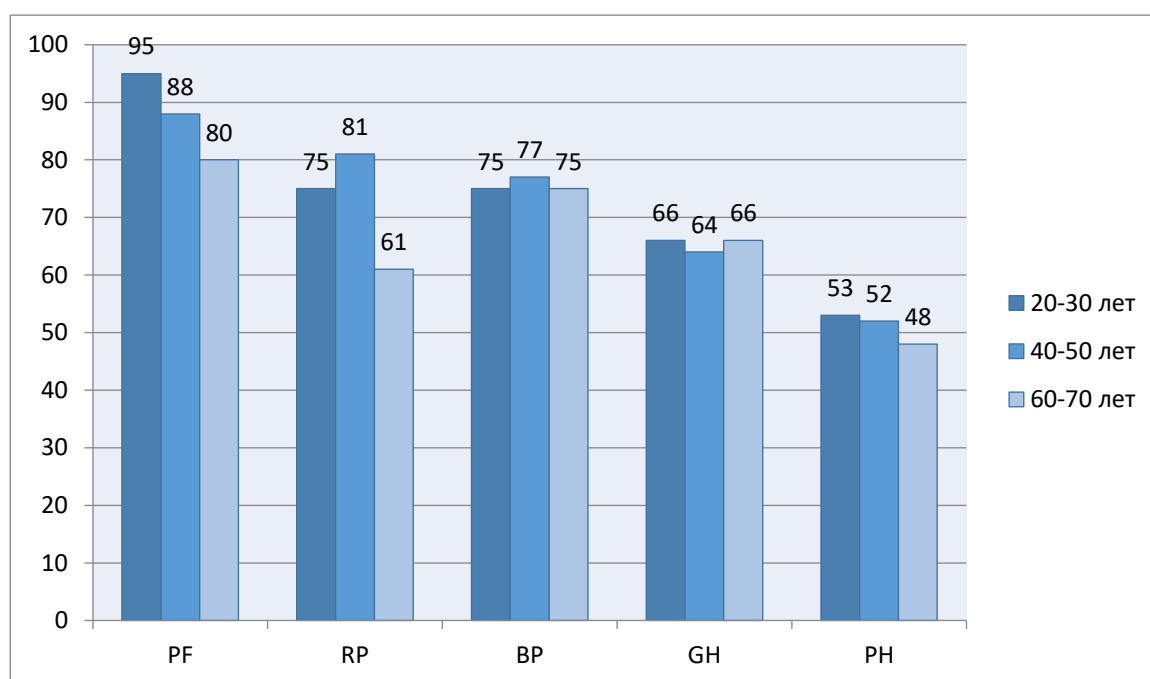


Рис.3. – Распределение средних оценок качества физического здоровья респондентов

*Примечания:* PF – физическое функционирование; RP – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием; BP – интенсивность боли; GH – общее состояние здоровья; PH – физический компонент здоровья.

Из распределения средних оценок физического здоровья в каждой возрастной группе видно, что оценка общего физического здоровья с возрастом снижается (PH). Молодые люди оценивают свое здоровье выше, чем пожилые люди по большинству параметрам.

Интересным является тот факт, что люди 40-50 лет значительно выше оценивают независимость собственного поведения, повседневной деятельности от физического состояния здоровья, чем респонденты других возрастных групп. В

этом возрасте работа, профессиональная деятельность занимает большую часть повседневной жизни, при условии самостоятельного обеспечения себя и своей семьи, в результате чего люди 40-50 лет не могут позволить своему физическому состоянию мешать выполнению работы.

Для более детального исследования оценки собственного здоровья в разных возрастных периодах, был проведен сравнительный анализ результатов опросника.

Таблица 6. Показатели уровня значимости различий оценки физического компонента здоровья между тремя возрастными группами

Сравниваемые группы	PF	RP	BP	GH	PH
	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>
	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
20-30 лет	<b>745</b>	1067,5	1127,5	1098,5	1102
40-50 лет	<b>0,001</b>	0,305	0,606	0,475	0,493
20-30 лет	<b>421,5</b>	949	1193,5	1178,5	<b>743</b>
60-70 лет	<b>0,000</b>	0,062	0,971	0,886	<b>0,001</b>
40-50 лет	<b>717</b>	<b>757,5</b>	1019	1022,5	<b>728</b>
60-70 лет	<b>0,003</b>	<b>0,005</b>	0,509	0,534	<b>0,040</b>

*Примечания:* См. рисунок 3; *U* – значение критерия Манна-Уитни; *p* – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Влияние физического состояния на физическую активность с возрастом значительно растет. Это вполне объясняется объективными параметрами здоровья: с возрастом количество физических нарушений, носящих хронический характер увеличивается, что естественно вносит ограничения в физическое функционирование человека.

Это так же объясняет значимо более низкие оценки своего физического здоровья пожилых людей в сравнении с людьми молодого и среднего возрастов.

Наличие значимых различий между респондентами 40-50 и 60-70 лет в оценке вклада физического состояния в повседневную деятельность говорит о том, что в среднем возрасте человек обременен большим количеством задач, степенью ответственности в деятельности, в связи с чем не может позволить своему физическому состоянию влиять на повседневную жизнь.



Распределение оценок психологического компонента здоровья в разных возрастных группах имеет кардинально иную картину.

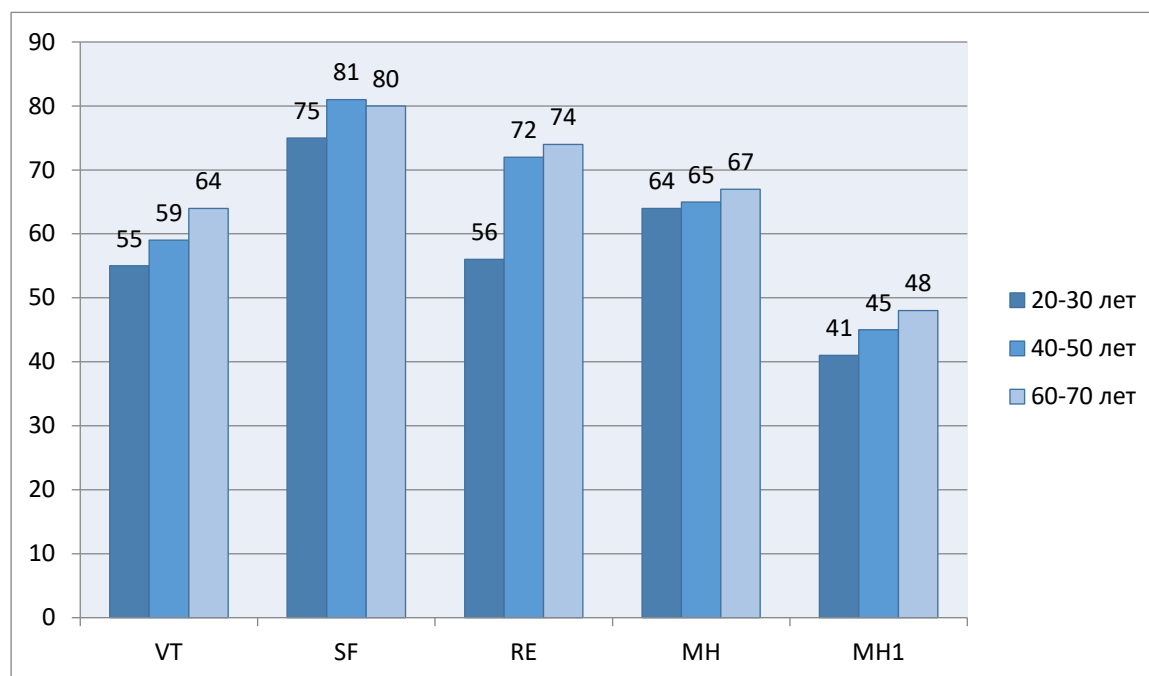


Рис.4. Распределение средних оценок качества психического здоровья респондентов

*Примечания:* VT – жизненная активность; SF – социальное функционирование; RE – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием; MH – психическое здоровье; MH1 – психологический компонент здоровья.

В целом, наблюдается поступательный рост оценок психического здоровья с возрастом. При этом, социальную активность наиболее высоко оценивают люди среднего возраста, что связано с включенность в большее количество социальных групп (семья, школа/детский сад, работа, досуг и др.) и необходимостью решать различные социальные задачи не только в отношении себя, но и в отношении своих детей, что гораздо реже наблюдается в молодом и пожилом возрасте.

Важным фактом является восприятие своей повседневной жизни (работы, учебы, домашней работы) молодыми людьми как зависимой от собственного эмоционального состояния. Это связано с повышенной эмоциональностью в молодом возрасте и недостаточностью самоконтроля над эмоциональной сферой.

Для более детального исследования оценки собственного здоровья в разных возрастных периодах, был проведен сравнительный анализ результатов опросника по психологическому компоненту здоровья.

Таблица 7. Показатели уровня значимости различий оценки психического компонента здоровья между тремя возрастными группами

Сравниваемые группы	VT	SF	RE	MH	MH1
	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>
	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
20-30 лет	1032,5	1066	<b>929</b>	1148,5	990
40-50 лет	0,236	0,335	<b>0,043</b>	0,721	0,138
20-30 лет	<b>837,6</b>	1007	<b>920,5</b>	1054,5	<b>787</b>
60-70 лет	<b>0,010</b>	0,163	<b>0,038</b>	0,304	<b>0,003</b>
40-50 лет	926,5	1027,5	1096,5	995	<b>828</b>
60-70 лет	0,176	0,549	0,948	0,406	<b>0,037</b>

Примечания: См. рисунок 4; *U* – значение критерия Манна-Уитни; *p* – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Из таблицы 7 видно, что люди 60-70 лет оценивают свое психологическое здоровье в целом значимо выше, чем люди 40-50 и 20-30 лет, а также видят себя более энергичными и активными, чем молодые люди. Подобная картина является компенсаторным механизмом, позволяющим пожилым людям продолжать различного рода деятельность, при объективном снижении сил и возможностей.

Интересным фактом являются значимое отличие оценок влияния эмоционального состояния на повседневную деятельность молодых людей от оценок других возрастных групп. Люди 20-30 лет значимо чаще ощущают зависимость деятельности от собственного настроения, что является признаком повышенной эмоциональности при низком уровне самоконтроля в силу недостатка опыта.

Для выявления связей оценки собственного здоровья с удовлетворенностью жизнью проводился корреляционный анализ данных по методике ШПБ и опроснику SF-36 (табл. 8) в каждой возрастной группе отдельно.

Таблица 8. Корреляционные значения компонентов психологического благополучия с показателями физического и психического здоровья в 20-30 лет

ПБ и его составляющие	PF	RP	BP	GH	PH	VT	SF	RE	MH	MH1
Интегральный показатель ПБ	-	-	-	,288**		,391**	,522**	,503**	,461**	,536**
Позитивные отношения	-	-	-	,355**	-	,463**	,503**	,422**	,503**	,518**
Автономия	-	-	-	,282*	-	-	-	-	-	-

Продолжение таблицы 8.

ПБ и его составляющие	PF	RP	BP	GH	PH	VT	SF	RE	MH	MH1
Управление средой	-	,305*	-	-	-	,347**	,512**	,396**	,296*	,424**
Личностный рост	-	-	-	,293*	-	,529**	,515**	,495**	,544**	,569**
Цели в жизни	-	-	-	,385**	-	,397**	-	-	,400**	,317*
Самопринятие	,298*	-	-	-	-	,382*	417**	,366**	,392**	,412**

*Примечания:* PF – физическое функционирование; RP – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием; BP – интенсивность боли; GH – общее состояние здоровья; PH – физический компонент здоровья; VT – жизненная активность; SF – социальное функционирование; RE – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием; MH – психическое здоровье; MH1 – психологический компонент здоровья; ПБ – психологическое благополучие; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Из таблицы 8 видно, что в молодом возрасте уровень психологического благополучия связан с такими областями оценки качества здоровья как общее состояние здоровья, жизненная активность, социальным функционированием, ролевым функционированием, обусловленным эмоциональным состоянием, психическим здоровьем и психологическим здоровьем в целом. Чем лучше у молодого человека физическое здоровье, чем более активную позицию он занимает в жизни, лучше взаимодействует с окружающими и чем лучше его психологическое здоровье, тем более он удовлетворен собой и своей жизнью в целом (Эйдельман, 2019).

Рассматривая результаты корреляционного анализа более подробно, был установлен ряд особенностей, присущих людям молодым людям. Физический компонент здоровья в целом не связан с психологическим благополучием в молодом возрасте, тем не менее, такая его составляющая как общее состояние здоровья (GH) сказывается на удовлетворенности собой и своей жизнью. Чем лучше его общее состояние здоровья, тем он более удовлетворен имеющимися близкими отношениями с окружающими, ощущает направленность и осмысленность собственной жизни ( $p=0,01$ ), видит больше возможностей для развития и самосовершенствования и чувствует себя более свободным от давления общества ( $p=0,05$ ). Эта тенденция характерна для условно здоровых людей (Эйдельман, 2019). Данный факт требует проверки на выборке респондентов, имеющих тяжелые хронические заболевания.

При этом, чем больше физическое состояние мешает проявлять физическую активность, тем труднее молодому человеку принять себя как целостную личность, обладающую как достоинствами, так и недостатками ( $p=0,05$ ). Это может быть связано с конфликтом Я-идеального и Я-реального, что было зафиксировано в других исследованиях психологического благополучия молодежи (Зиновьева, 2010; Эйдельман, Сергиенко, 2014). А чем больше физическое состояние сказывается на повседневной деятельности, тем менее компетентным он себя ощущает ( $p=0,05$ ). Это является показателем адекватности самовосприятия в молодом возрасте, т.к. плохое самочувствие, испытываемая боль, общее недомогание объективно снижает эффективность выполняемой деятельности.

Психологический компонент здоровья связан в этом возрасте со всеми компонентами психологического благополучия, кроме «Автономии». Так же, наблюдается много взаимосвязей между субшкалами психологического здоровья и психологического благополучия. Чем более общительным и контактным себя ощущает человек 20-30 лет, больше энергии в себе чувствует, и меньше признаков депрессии, тревоги, негативных эмоций, которые мешают его повседневной деятельности, тем более они удовлетворены отношениями с окружающими, лучше справляются со своей жизнью и деятельностью, видят возможности на пути саморазвития, а так же более способны принимать себя. А чем больше энергии в себе чувствует человек этой возрастной категории, и меньше у него тревожных, депрессивных проявлений, тем более наполненной и осмысленной ему видится его жизнь ( $p=0,01$ ). Ощущение себя социально активным, энергичным и стойким к повседневным стрессам повышает самооценку своей жизни и различных ее сфер в молодом возрасте (Эйдельман, 2019).

Интересным является тот факт, что в 20-30 лет ощущение независимости от давления общества связано не с психологическими составляющими здоровья, а с физическими (общим самочувствием). По всей видимости, это связано с

отстаиванием своего мнения в молодом возрасте с помощью напора, возбуждения, агрессивности, которые требуют физической силы и энергии.

Таблица 9. Корреляционные значения компонентов психологического благополучия с показателями физического и психического здоровья в 40-50 лет

ПБ и его составляющие	PF	RP	BP	GH	PH	VT	SF	RE	MH	MHI
Интегральный показатель ПБ	,414**	-	-	,504**	,321*	,425**	-	-	,436**	-
Позитивные отношения	,443**	-	-	,449**	,342*	,475**	-	-	,392**	-
Автономия	,467**	-	,343*	,371**	,348*	,446**	-	-	,288*	-
Управление средой	-	-	-	,338*	,340*	-	-	-	-	-
Личностный рост	,399**	-	-	,368*	-	,517**	-	-	,447**	,338*
Цели в жизни	,321*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самопринятие	-	-	-	,393**	-	,348*	-	-	,316*	-

Примечания: См. таблицу 8; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Ориентируясь на количество взаимосвязей между психологическим благополучием и оценкой качества здоровья (табл. 8 и 9), можно заметить, что у 40-50 летних людей психологическое благополучие сильнее и разнообразнее связано с физическим компонентом здоровья, но менее с психологическим, чем у 20-30 летних людей. Чем лучше физическое здоровье в этом возрасте, тем больше человек удовлетворен отношениями с окружающими, степенью своей социальной независимости, умением организовывать удобную для себя среду и своей жизнью в целом. При этом, чем лучше психическое здоровье в этом возрасте, тем больше человек чувствует возможностей для личностного развития.

К тому же, чем меньше физическое состояние ограничивает физическую активность человека среднего возраста, чем выше он оценивает свое общее здоровье, чем более энергичным он себя чувствует и лучше его настроение, тем более он удовлетворен своей жизнью в целом, доволен имеющимися отношениями с окружающими, способен сопротивляться социальному давлению и видит возможности для саморазвития.

Интересным так же является тот факт, что «Управление средой» в среднем возрасте связано только с общим состоянием здоровья. У людей 40-50 лет

настроение, социальная активность и энергичность никак не способствуют и не мешают созданию благоприятных для себя условий. Т.е. регуляция повседневной жизнью достаточно устойчива, и страдает только при физических недомоганиях.

Ощущение направленности и осмысленности собственной жизни, у них связано только с ограничениями физической активности из-за физического самочувствия. 40-50 лет это период оценки достижений, успехов и неудач, корректировки и постановки новых целей. Отсутствие других взаимосвязей может отражать период стабильности или стагнации и высокий уровень автоматизма в жизни человека, который не требует высокой повседневной осознанности. Изменение физического самочувствия влечет за собой нарушение баланса, которое требует включения рефлексии и осознанности. Поэтому ограничения возможностей особенно сильно сказывается на оценки осмысленности и наполненности прошлого, настоящего и будущего.

Самопринятие в этом возрасте связано с общим состоянием здоровья, жизненной активностью и наличием депрессивных и тревожных симптомов. Высокие оценки собственного физического здоровья в среднем возрасте, ощущение себя более энергичным, позитивным взаимосвязаны с более высоким уровнем принятия себя как целостной личности, обладающей достоинствами и недостатками.

Таблица 10. Корреляционные значения компонентов психологического благополучия с показателями физического и психического здоровья в 60-70 лет

ПБ и его составляющие	PF	RP	BP	GH	PH	VT	SF	RE	MH	MHI
Интегральный показатель ПБ	-	-	-	,449**	,309*	,341*	,392* *	-	,411**	,315*
Позитивные отношения	-	-	-	,332*	,290*	-	,343*	-	-	-
Автономия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Управление средой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Личностный рост	-	,352*	-	,324*	,295*	,360*	,353*	-	,418**	,320*
Цели в жизни	-	-	-	,370*	-	,331*	,292*	,385**	,384**	,450**
Самопринятие	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Примечания: См. таблицу 8; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Из таблицы 10 видно, что у людей 60-70 лет, ощущение удовлетворенности своей жизнью и самим собой связаны как с физическим, так и с психологическим компонентом здоровья. Однако, если из физического компонента с интегральным показателем связана только оценка общего здоровья ( $p=0,001$ ), то связи с субшкалами психического здоровья в пожилом возрасте более разнообразны. Чем более энергичным себя ощущает человек 60-70 лет, более активным в социальных контактах, и менее подвержен депрессивному настроению, тем более он удовлетворен собой и своей жизнью в целом. Здесь мы видим, что как и в молодом возрасте, психологическое благополучие сильнее связано именно с психологической и эмоциональной составляющей здоровья, чего не наблюдалось в среднем возрасте.

Чем хуже общее состояние здоровья пожилого человека, и чем больше оно оказывает влияние на повседневную ролевую деятельность (работу, повседневные дела и т.д.), тем чаще он отмечает, что находится на этапе личностной стагнации. При этом, чем больше он чувствует внутренней энергии и сил, чем более социально активным он себя воспринимает, и чем стабильнее и позитивнее его эмоциональное настроение, тем больше он видит возможностей для саморазвития.

Удовлетворенность отношениями с окружающими людьми, и в частности с близкими, связана у пожилых людей с общим состоянием здоровья и оценкой своей социальной активности. Т.е. состояние здоровья в пожилом возрасте отражается на качестве и удовлетворенности коммуникативной стороны жизни.

Так же, в отличие от людей молодого, и тем более среднего возраста, у пожилых людей ощущение осмысленности и направленности своего прошлого и настоящего чаще связана с оценкой в первую очередь своего психологического здоровья. Чем лучшее общее состояние здоровья пожилого человека, чем более энергичным, социально активным и позитивно настроенным он себя чувствует, а так же чем меньше эмоциональное состояние влияет на его повседневную деятельность, тем более он принимает свое прошлое, видит в нем смысл и способен планировать будущее.

Интересным является тот факт, что в пожилом возрасте ощущение независимости от социального давления, умение управлять средой, а так же принятие себя в целостности, своих негативных и позитивных качеств, никак не связано с оценкой собственного здоровья. По всей видимости это является следствием включения физического и эмоционального дискомфорта, недомоганий в нормальную картину собственной жизни, а так же более устойчивой жизненной позиции и наличия большого числа автоматизмов в повседневной жизни.

Обратим внимание, что количество связей между психологическим благополучием и оценкой качества жизни с возрастом сокращается. При этом, в молодом и пожилом возрастах с психологическим благополучием более связаны параметры психического здоровья, а в среднем – физического. По всей видимости, более высокая социальная ответственность и зависимость от семьи (забота о детях, поддержка родителей) людей среднего возраста выводит объективные, внешние, физические факторы на верхнюю ступень в формировании и сохранении психологического благополучия.

Таким образом, мы видим, что снижение с возрастом физического здоровья компенсируется повышением оценок психического здоровья. В то время как хорошее физическое состояние в молодости соседствует с недостатком самоконтроля эмоциональной сферы.

Выявив возрастную специфику взаимосвязей психологического благополучия и оценки качества жизни в различные кризисные периоды, перейдем к рассмотрению результатов исследования субъективного возраста на разных этапах онтогенеза.

### **3.3. Субъективный возраст на разных этапах онтогенеза**

Ранее мы указали, что применение опросника «Age-of-me» позволяет оценить такие компоненты субъективного возраста как биологический (БВ), эмоциональный (ЭВ), социальный (СоцВ) и интеллектуальный возраста (ИВ). В



ходе сбора ответов по этой методике была получена обратная связь от респондентов различных возрастных групп, в которой отмечались трудность и невозможность дать ответ на поставленные вопросы. Более того, часть респондентов (более 50%) признавалась, что вообще не понимают суть вопроса, не разделяют свой возраст на такие категории (чувствует, выглядит, действует и интересуется). Данный факт отражает слабую рефлексивность в обществе даже среди лиц с высшим образованием. В связи с этим была предпринята попытка конкретизировать ситуации самоощущения для повышения рефлексии и облегчения понимания содержания феномена «субъективный возраст». Данный опрос был разработан по аналогии и так же позволяет оценить указанные выше компоненты субъективного возраста.

Полученные результаты показали, что уточняющий опрос во многом способствует повышению точности определения самоощущения, а также уменьшает разброс ответов, тем самым внося в эту субъективную характеристику больше четкости.

При описании специфики субъективного возраста на разных этапах онтогенеза, мы опирались на результаты обеих методик. В дальнейшем, при выявлении взаимосвязей субъективного возраста с другими измеряемыми параметрами мы использовали данные уточняющего опроса как наиболее точные и информативные.

Особенности разницы хронологического и субъективного возрастов в разных исследовательских группах отражены в таблице 11.

Таблица 11. Распределение средних значений составляющих субъективного возраста и разницы между ними и хронологическим возрастом, а также показатели уровня значимости этих различий в разных возрастных группах

Кол-во человек	Возрастные группы в годах	Хронологический возраст	Средний субъективный возраст	Биологический возраст (чувствуется)	Эмоциональный возраст (выглядит)	Социальный возраст (действует)	Интеллектуальный возраст (интересы)
			М	М	М	М	М
			Разница Доля $p$	Разница Доля $p$	Разница Доля $p$	Разница Доля $p$	Разница Доля $p$
51	20-30 лет	25,61	25,92	25,28	23,45	27,16	27,8
			-0,31 -0,02 <i>0,793</i>	0,33 0,01 <i>0,087</i>	<b>2,16</b> <b>0,08</b> <b>0,001</b>	-1,55 -0,07 <i>0,349</i>	-2,19 -0,09 <i>0,190</i>
47	40-50 лет	44,06	38,12	36,29	39,21	36,42	40,06
			<b>5,96</b> <b>0,14</b> <b>0,000</b>	<b>7,77</b> <b>0,18</b> <b>0,000</b>	<b>4,85</b> <b>0,11</b> <b>0,000</b>	<b>7,64</b> <b>0,18</b> <b>0,000</b>	<b>4</b> <b>0,09</b> <b>0,001</b>
47	60-70 лет	63,96	53,82	53,87	57,38	51,89	52,15
			<b>10,13</b> <b>0,16</b> <b>0,000</b>	<b>10,09</b> <b>0,16</b> <b>0,000</b>	<b>6,57</b> <b>0,11</b> <b>0,000</b>	<b>12,06</b> <b>0,19</b> <b>0,000</b>	<b>11,81</b> <b>0,18</b> <b>0,000</b>

*Примечания:* Разница – это разница средних значений хронологического и среднего субъективного возрастов; Доля – это соотношение разницы средних значений хронологического и субъективного возрастов и среднего хронологического возраста; М – среднее значение;  $p$  – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Согласно сравнительному анализу субъективного и хронологического возрастов, люди в возрасте 20-30 лет склонны незначительно завышать свой возраст, в то время как люди 40-50 и 60-70 лет значительно занижают свой возраст ( $p=0,000$ ). При этом, искажение в восприятии своего возраста в молодом возрасте колеблется от 1 до 9% (0,3-2,2 года) в зависимости от компонента субъективного возраста, у людей среднего возраста от 9 до 18% (4-7,8 лет), а у людей пожилого возраста от 11 до 18% (6,5-12,1 лет).

Более раннее исследование когнитивно-поведенческих показателей субъективного возраста средней взрослости показало, что для людей среднего возраста (40-50 лет) характерно восприятие себя моложе в среднем на 9,8 лет (Воронцова, Крюкова, 2018), а онтогенетическое исследование субъективного

возраста – моложе на 5,5 лет (Сергиенко, Киреева, 2015), в то время как наши результаты говорят о меньшем отклонении от хронологического возраста в этой возрастной группе (моложе в среднем на 5,9 лет). По всей видимости подобное расхождение связано в первую очередь с субъективным характером данного феномена, а так же с неоднозначностью и трудностью оценки внутреннего самоощущения.

В молодом возрасте значимые различия фиксируются только между хронологическим возрастом и эмоциональным ( $p=0,001$ ), респонденты в возрасте 20-30 лет склонны воспринимать себя значительно моложе своего реального возраста. В более ранних исследованиях также было установлено, что значимая когнитивная иллюзия возраста в молодом возрасте фиксируется только в области оценки своей внешности (эмоциональный возраст) (Киреева, Сергиенко, 2015).

Согласно результатам исследования идеального субъективного возраста у молодежи (Эйдельман, 2014), женщины 20-30 в оценке субъективного возраста стремятся задержаться в зоне привлекательности. Учитывая специфику нашей выборки ( $\frac{3}{4}$  группы 20-30 летних респондентов составляют женщины, и более  $\frac{1}{2}$  из них не замужем), можно говорить о тенденции к сохранению физической привлекательности у современных молодых женщин. Для молодых мужчин данный факт требует уточнения в связи с недостаточностью респондентов мужского пола в нашей выборки.

Для более тонкой дифференциации субъективного возраста и его составляющих был проведен сравнительный анализ по уточняющему опросу. Проведение этого опроса способствовало уменьшению разброса ответов, и позволило выявить несколько иных особенностей восприятия собственного возраста на разных этапах онтогенеза. Результаты представлены в таблице 12.

Таблица 12. Распределение средних значений составляющих субъективного возраста и разницы между ними и хронологическим возрастом, а также показатели уровня значимости этих различий в разных возрастных группах

Кол-во человек	Возрастные группы в годах	Хронологический возраст	Средний субъективный возраст	Биологический возраст (чувствует)	Эмоциональный возраст (выглядит)	Социальный возраст (действует)	Интеллектуальный возраст (интересы)
		<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>	<i>M</i>
			Разница Доля <i>p</i>	Разница Доля <i>p</i>	Разница Доля <i>p</i>	Разница Доля <i>p</i>	Разница Доля <i>p</i>
51	20-30 лет	25,61	26,79	30,06	25,24	23,62	28,24
			<i>-1,08</i>	<b><i>-4,35</i></b>	<i>0,47</i>	<b><i>2,09</i></b>	<i>-2,53</i>
			<i>-0,05</i>	<b><i>-0,17</i></b>	<i>0,02</i>	<b><i>0,08</i></b>	<i>-0,1</i>
47	40-50 лет	44,06	37,55	40,29	38,55	33,87	37,51
			<b><i>6,51</i></b>	<b><i>3,77</i></b>	<b><i>5,51</i></b>	<b><i>10,19</i></b>	<b><i>6,56</i></b>
			<b><i>0,15</i></b>	<b><i>0,08</i></b>	<b><i>0,12</i></b>	<b><i>0,23</i></b>	<b><i>0,15</i></b>
47	60-70 лет	63,96	51,52	53,35	54,86	48,65	51,52
			<b><i>12,41</i></b>	<b><i>10,59</i></b>	<b><i>9,07</i></b>	<b><i>15,28</i></b>	<b><i>14,7</i></b>
			<b><i>0,2</i></b>	<b><i>0,17</i></b>	<b><i>0,14</i></b>	<b><i>0,24</i></b>	<b><i>0,23</i></b>
			<b><i>0,000</i></b>	<b><i>0,000</i></b>	<b><i>0,000</i></b>	<b><i>0,000</i></b>	<b><i>0,000</i></b>

Примечание: См. таблицу 11; *p* – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Было установлено, что конкретизация условий самовосприятия приводит к увеличению когнитивной иллюзии возраста (разница между хронологическим и субъективным возрастaми) во всех возрастных категориях. По результатам опроса люди 20-30 лет склонны завышать свой возраст на 2-17% (0,5-4,4 года), люди 40-50 и 60-70 лет склонны занижать свой возраст на 8-23% (3,8-10,2 года) и 14-23% (9,1-15,3 года) соответственно. Таким образом, мы видим, что уточнение ситуаций самовосприятия возраста приводит к увеличению различия реального и субъективного возрастов во всех возрастных категориях.

При этом различия между хронологическим возрастом и всеми компонентами субъективного возраста в среднем и пожилом возрасте значимы ( $p=0,000$ ).

В молодом возрасте значимые различия фиксируются только между хронологическим возрастом и биологическим, а так же социальными возрастными. Интересным является тот факт, что чувствуют они себя значительно старше своего реального возраста, а считают, что действуют на более младший возраст. Эти результаты отличаются от результатов методики «Age-of-me» в молодом возрасте.

Конкретизация условий самоощущения приводит к более реалистичной оценке своей внешности, но так же приводит к ощущению себя физически старше своего возраста и моложе в социальном плане (действия). Таким образом, конкретизация условий не только повышает рефлексивность и фиксацию на самоощущениях (биологический возраст), но и снижает эффект социальной желательности в ответах (социальный возраст).

Таблица 13. Показатели уровня значимости различий доли разницы хронологического и субъективного возраста (по уточняющему опросу) и его составляющих между тремя возрастными группами

Сравниваемые группы	(ХВ-СВ)/ХВ	(ХВ-БВ)/ХВ	(ХВ-ЭВ)/ХВ	(ХВ-СоцВ)/ХВ	(ХВ-ИВ)/ХВ
	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>
	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
20-30 лет	<b>211,5</b>	<b>428,5</b>	<b>557,5</b>	<b>619,5</b>	<b>419,5</b>
40-50 лет	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
20-30 лет	<b>130</b>	<b>209,5</b>	<b>489</b>	<b>600</b>	<b>148</b>
60-70 лет	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
40-50 лет	<b>787,5</b>	<b>736</b>	<b>1018,5</b>	<b>1026</b>	<b>826,5</b>
60-70 лет	<b>0,017</b>	<b>0,005</b>	<b>0,515</b>	<b>0,553</b>	<b>0,035</b>

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; *U* – значение критерия Манна-Уитни; *p* – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Необходимо указать, что для сравнения использовалась доля разницы хронологического и субъективного возраста по отношению к хронологическому возрасту ((ХВ-СВ)/ХВ) для достоверности результатов.

Сравнительный анализ показал, что когнитивная иллюзия возраста в молодом возрасте значительно меньше, чем в среднем и пожилом возрасте. Молодые люди склонны завышать свой возраст в среднем на меньшее количество

лет (5% от своего хронологического возраста), чем люди 40-50 и 60-70 лет склонны занижать (15% и 20% соответственно) по всем компонентам.

Люди пожилого возраста сильнее людей среднего возраста занижают свой общий возраст, а так же его биологический и интеллектуальный компоненты. Респонденты обеих возрастных групп чувствуют себя физически моложе своего возраста и склонны интересоваться вещами и мероприятиями, характерными более молодым людям, но процент занижения в пожилом возрасте значительно выше, чем в среднем. Это подтверждает зарубежные исследования последних лет, где было показано, что в целом люди среднего (44-64 года) и старшего (65 и более лет) возраста чувствуют себя моложе своего хронологического возраста, желаемый возраст так же меньше реального, а когнитивная иллюзия возраста растет (Shinan-Altman, Werner, 2019). Так же это подтверждает более ранние отечественные исследования, где было выявлено что когнитивная иллюзия возраста у пожилых людей 61-74 лет составляет 7,6 лет (Мелёхин, 2016) и 11 лет у людей 60-70 лет (Сергиенко, Киреева, 2015).

Таким образом, мы видим, что когнитивная иллюзия субъективного возраста и всех его компонентов значительно растет с возрастом, однако темп ее роста в области эмоционального и социального возраста значительно замедляется при переходе из зрелости в старость.

Для более детального изучения специфики субъективного возраста на разных этапах онтогенеза, все группы респондентов были разделены на подгруппы по величине субъективного возраста (занижение, завышение и соответствие хронологическому возрасту). Деление производилось как по результатам основной методики «Age-of-me», так и по результатам уточняющего опроса. Результаты деления представлены на рисунках 5 и 6 и в таблице Г.1 (приложение Г).

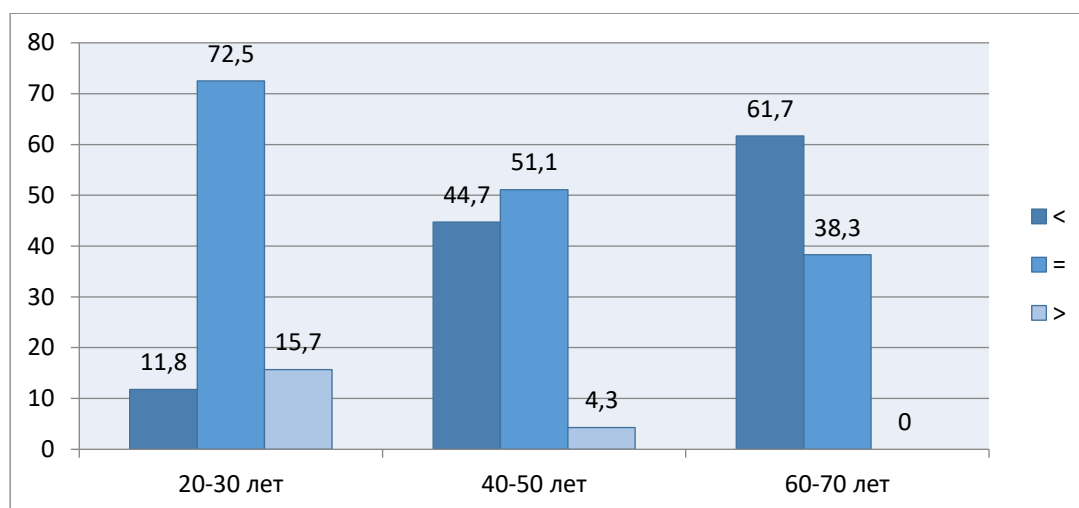


Рис.5. – Распределение субъективного возраста респондентов в %

*Примечания:* < – занижение своего возраста; = – соответствие своему возрасту; > – завышение своего возраста.

Из рисунка 5 видно, что большинство респондентов во всех возрастных группах адекватно оценивают свой возраст. При этом наблюдается специфика распределения в зависимости от возрастной группы респондентов.

Молодежь больше склонна к завышению своего возраста, чем к занижению, что отражает стремление к независимости, самостоятельности и иным характеристикам «взрослости» (Эйдельман, 2019). Эти результаты подтверждаются данными исследований, где фиксируется переход от завышения своего возраста к занижению после 23 лет (Galambos, 2009). Средний возраст в группе 20-30 летних респондентов нашего исследования составляет 25,6 лет.

При этом в более раннем исследовании субъективного возраста на разных этапах онтогенеза (Сергиенко, Киреева, 2015) было установлено, что все варианты самовосприятия возраста (завышение, соответствие, занижение) присутствуют только у молодых людей, что подтверждается нашими исследованиями.

В противоположность молодому возрасту, пожилые люди склонны занижать свой возраст, а не завышать, что может быть связано с нежеланием приближаться к концу жизни (возрасту дожития) и стремлением задержаться в возрасте социальной активности.

Картина распределения восприятия своего возраста 40-50 летних респондентов ближе к распределению пожилых людей, чем молодых. Люди среднего возраста больше склонны к занижению, чем к завышению возраста.

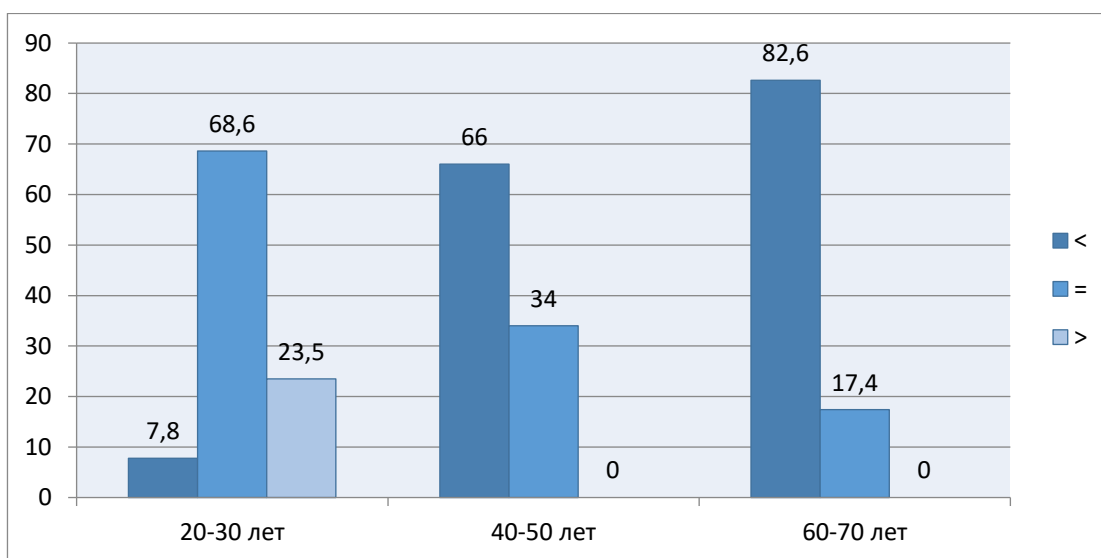


Рис.6. – Распределение субъективного возраста респондентов по уточняющему опросу в %

*Примечание:* < – занижение своего возраста; = – соответствие своему возрасту; > – завышение своего возраста.

Применение уточняющего опроса меняет картину распределения: снижает адекватность восприятия собственного возраста в молодом и пожилом возрастах и повышает ее в среднем возрасте; повышает количество молодых людей, завышающих свой хронологический возраст; усиливает тенденцию к занижению своего возраста среди респондентов 60-70 лет.

По всей видимости, в молодом возрасте уточнение ситуаций самоощущения провоцирует максималистскую тенденцию в самовосприятии (идеализация или демонизация себя) связанную так же с недостатком опыта в понимании себя. В пожилом возрасте конкретизация усиливает нежелание принимать объективные данные об ухудшении физического и психического состояния, связанное со страхом старения. В тоже время, люди 40-50 лет уже имеют определенный опыт самопознания и еще не боятся старости, способны принять себя такими, какие они есть, что приводит к более реалистичной оценке своего возраста.



Субъективный возраст как внутреннее представление сопряжено по всей вероятности с социо-демографическими характеристиками, состоянием здоровья. Для установления связей субъективного возраста с внешними характеристиками, был проведен корреляционный анализ в каждой возрастной группе. Результаты корреляционного анализа разницы хронологического и субъективного возрастов с внешними факторами представлены в таблицах Д.1-Д.3 (приложение Д).

Согласно результатам корреляционного анализа (табл.Д.1), уровень образования в молодом возрасте имеет обратную связь с разницей между хронологическим и эмоциональным ( $r=-,317$ ,  $p=0,005$ ), и интеллектуальным субъективными возрастами ( $r=,357$ ,  $p=0,005$ ), чем выше уровень образования, тем чаще молодые люди считают, что выглядят старше своего возраста и оценивают свои интересы как свойственные более младшему возрасту. В более ранних исследованиях было установлено, что для адекватно оценивающих свой возраст молодых людей характерно занижение своего эмоционального возраста при более высоком уровне образования (Киреева, Сергиенко, 2015). Это частично подтверждает наши результаты.

Так же оценка себя как выглядящего старше своего возраста связана с наличием хронических заболеваний ( $r=-,282$ ,  $p=0,005$ ), в частности заболеваний опорно-двигательного аппарата (бронхиальная астма, бронхит, гайморит, и др.) ( $r=-,300$ ,  $p=0,05$ ) и эндокринной системы (повышенный тестостерон) ( $r=-,295$ ,  $p=0,05$ ). К тому же, наличие заболевания эндокринной системы в молодом возрасте связано с занижением своего интеллектуального возраста ( $r=,309$ ,  $p=0,05$ ). Имеющиеся проблемы эндокринной системы у респондентов 20-30 лет сопряжены с более детскими интересами. Однако выявленные факты не являлись объектом детального изучения в рамках данного исследования, а так же они требуют уточнения в связи с недостаточностью нашей выборки для фиксации данной тенденции.

Проведенный корреляционный анализ (табл.Д.2) показал, что наличие детей у людей среднего возраста связано с завышением своего возраста ( $r=-,310$ ,  $p=0,005$ ), в частности в области действий ( $r=-,320$ ,  $p=0,05$ ) и интересов ( $r=-,290$ ,

$p=0,05$ ). Однако, в связи с тем, что в выборке нашего исследования среди респондентов 40-50 лет практически нет завышающих свой возраст (2/47 человек), здесь целесообразнее говорить о приближении в восприятии к реальному возрасту. Подобная картина объясняется повышенной ответственностью не только за свою жизнь, но и за жизнь собственных детей. Интересным является тот факт, что, чем больше детей у человека 40-50 лет, и чем чаще он с ними видится, тем моложе он себя оценивает в социальном плане ( $r=,412$ ,  $p=0,05$ ). По всей видимости частое общение с более молодым поколением, включение в его жизнь, интересы, приводит к повышению активности у родителей и поддерживает в них ощущение молодости.

Так же в данной возрастной группе выявлена взаимосвязь между имеющимися заболеваниями ЖКТ и оценкой себя как выглядящего на более старший возраст ( $r=-,322$ ,  $p=0,05$ ). Наличие таких заболеваний как гастрит, колит, изжога и др. по мнению людей 40-50 лет делает их более похожими внешне на людей своего возраста. Этот факт так же не является объектом детального изучения в рамках данного исследования и не будет рассматриваться далее более подробно.

Более раннее исследование показало, что у адекватно оценивающих свой возраст людей 40-50 лет частота употребления алкоголя связана с оценкой своего возраста в целом, а так же оценкой своей внешности и интересов, т.е. чем чаще они употребляют алкоголь, тем чаще они считают, что выглядят моложе и интересуются вещами, свойственными более молодому возрасту. Так же в указанном исследовании было выявлено, что оценка своих интересов на более молодой возраст связана с более высоким уровнем образования (Киреева, Сергиенко, 2015). Наши данные не подтверждают эти результаты.

Корреляционный анализ когнитивной иллюзии возраста и внешних факторов в пожилом возрасте (табл.Д.3) позволил выявить несколько особенностей данной возрастной категории. При интерпретации результатов, учитывался тот факт, что в нашей выборке отсутствуют пожилые люди завышающие свой возраст и положительные связи внешних факторов с

когнитивной иллюзией возраста говорит о приближении в восприятии к своему хронологическому возрасту.

Чем старше люди в диапазоне 60-70 лет, тем они ближе к своему реальному возрасту в оценки своего самочувствия ( $r=-,501$ ,  $p=0,01$ ), внешности ( $r=-,411$ ,  $p=0,01$ ), действий ( $r=-,466$ ,  $p=0,01$ ) и возраста в целом ( $r=-,406$ ,  $p=0,01$ ). Возможно это связано с объективным ухудшением здоровья, внешности, снижением социальной активности, которые повышают адекватность восприятия своего возраста. Т.е. в рамках этого возрастного периода (60-70 лет) наблюдается тенденция к снижению когнитивной иллюзии возраста. При этом, она все равно остается больше, чем в других возрастных периодах.

Обладание высоким уровнем образования у пожилых людей связано с занижением субъективного возраста ( $r=,276$ ,  $p=0,05$ ).

Чем чаще человек 60-70 лет употребляет алкоголь, тем более он склонен оценивать свои интересы на свой хронологический возраст ( $r=-,305$ ,  $p=0,05$ ). Наличие заболеваний органов дыхания (гайморит, хронический бронхит, астма и др.) наоборот ведут к оценки своих интересов как свойственных более молодому возрасту ( $r=,350$ ,  $p=0,05$ ). Наличие же заболеваний опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, остеохондроз, остеопороз и т.д.) приводит к восприятию своей внешности как свойственной более молодым людям ( $r=,307$ ,  $p=0,05$ ). По всей видимости, это отражает нежелание видеть себя беспомощным и старым, что является компенсаторным механизмом (отрицание), защищающим от негативного влияния болезней. Далее в работе этот факт не будет рассматриваться подробнее, т.к. не входит в основной круг задач данного исследования.

Эти данные так же не подтверждают выявленные взаимосвязи более раннего исследования субъективного возраста пожилых людей, где была установлена взаимосвязь оценки своего социально и интеллектуального возраста с уровнем образования, а так же взаимосвязь биологического возраста и частоты курения (Киреева, Сергиенко, 2015).

Данная несогласованность результатов может быть связана с особенностями выборки и организацией исследования, в частности, в нашем исследовании

разделение респондентов на подгруппы по величине субъективного возраста было неравномерным, что не позволило в дальнейшем провести сравнение внутри возрастной группы. Также это свидетельствует, что связи субъективного возраста с внешними факторами нестабильны и вариативны в зависимости от возрастной группы, что повторяет ситуацию взаимосвязи психологического благополучия с внешними факторами, описанную в теоретической части данной работы.

Анализ взаимосвязей между когнитивной иллюзией возраста и социальными факторами в различных периодах онтогенеза показал слабую связь субъективного возраста и социо-демографических характеристик. Однако он раскрыл значимость уровня образования для людей 20-30 лет, наличия детей и тесноты контактов с ними для людей 40-50 лет и хронологического возраста для людей 60-70 лет.

При этом, корреляционный анализ показал, связи субъективного возраста и психологического благополучия различны на разных этапах онтогенеза.

Таблица 14. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и психологического благополучия в 20-30 лет

Компонент ПБ	Разница ХВ-СВ	Разница ХВ-БВ	Разница ХВ-ЭВ	Разница ХВ-СоцВ	Разница ХВ-ИВ
Общий показатель ПБ	-	,318*	-	-,389**	-
Позитивные отношения	-	-	-	-,507**	-
Автономия	,336*	-	-	-	-
Управление средой	-	-	-	-	-
Личностный рост	-	-	-	-,573**	-
Цели в жизни	-	-	-	-,493**	-
Самопринятие	-	-	-	-,510**	-

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; ПБ – психологическое благополучие; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Из таблицы 14 видно, что субъективный возраст связан с ощущением собственной независимости в обществе ( $p=0,05$ ) у людей 20-30 лет, т.е. чем моложе они себя оценивают, тем в большей степени они чувствуют себя самостоятельными в принятии решения, мыслях и действиях. Так же, чем моложе они ощущают себя, тем больше удовлетворены своей жизнью в целом ( $p=0,05$ ). Это обусловлено тенденцией к инфантилизации у современной молодежи.

Наиболее интересными являются связи социального возраста и психологического благополучия у 20-30 летних респондентов. Здесь наблюдается обратная взаимосвязь ( $p=0,01$ ), чем на более старший возраст молодые люди оценивают собственные действия, тем больше они удовлетворены собой и жизнью в целом, а так же позитивнее оценивают отношения с окружающими, чувствуют возможности саморазвития, обладают целью в жизни и лучше принимают себя как целостную личность, имеющую достоинства и недостатки. Оценивание своих действий как «взрослых» (т.е. ответственных, уравновешенных, активных и т.д.) повышает психологическое благополучие (Эйдельман, 2019).

В группе 40-50 летних респондентов, психологическое благополучие связано с социальным субъективным возрастом ( $r=-,398$ ,  $p=0,01$ ) (приложение Е). При этом, так же как и в группе 20-30 летних респондентов, связь имеет обратный характер, чем на более старший возраст они оценивают собственные действия (приближаются в оценке к своему хронологическому возрасту), тем более они удовлетворены собственной жизнью и собой в целом, а так же тем более позитивно они оценивают свои отношения с окружающими людьми ( $r=-,453$ ,  $p=0,01$ ), чувствуют себя независимыми от давления общества ( $r=-,349$ ,  $p=0,05$ ), более компетентными в повседневной жизни ( $r=-,345$ ,  $p=0,05$ ), ощущают возможности личностного роста ( $r=-,485$ ,  $p=0,01$ ) и более способны принять собственные недостатки ( $r=-,367$ ,  $p=0,05$ ). К тому же, ощущение себя старше своих лет связано с целеполаганием ( $r=-,313$ ,  $p=0,05$ ). Чем старше себя оценивает человек 40-50 лет, тем более он чувствует осмысленность своей жизни, имеет цель и чувство направленности.

Ощущение себя на свой возраст в действиях, поступках и общении с окружающими является в этом возрасте подтверждением компетентности, профессионализма в управлении собственной жизнью.

В группе 60-70 летних респондентов значимых взаимосвязей между психологическим благополучием и когнитивной иллюзией возраста не выявлено. По всей видимости, в этой возрастной группе оценка собственного возраста не

является опорой субъективного ощущения благополучия. Данный факт требует дальнейшего изучения.

Стоит отметить, что количество взаимосвязей между этими двумя феноменами с возрастом сокращается. При этом, социальный возраст наиболее тесно связан с психологическим благополучием в молодом и среднем возрасте. По всей видимости, психологическое благополучие оценивается на основе социальных сравнений, в результате чего внутренние социальные факторы становятся наиболее значимыми в формировании и сохранении собственного психологического благополучия в данные возрастные периоды.

Для выявления особенностей разницы хронологического и субъективного возрастов в молодом возрасте при разном уровне психологического благополучия был проведен сравнительный анализ среди людей 20-30 лет. Результаты представлены в таблице 16.

Таблица 15. Показатели уровня значимости различий доли разницы хронологического и субъективного возраста (по уточняющему опросу) и его составляющих между группами с разным уровнем психологического благополучия в 20-30 лет

Сравниваемые группы	Разница ХВ-СВ	Разница ХВ-БВ	Разница ХВ-ЭВ	Разница ХВ-СоцВ	Разница ХВ-ИВ
	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>
	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
ПБ и ЧПБ	137	129,5	143	<b>71,5</b>	141,5
	0,812	0,623	0,962	<b>0,016</b>	0,912
ПБ и ПНБ	142	119,5	146	<b>84</b>	138
	0,372	0,119	0,436	<b>0,009</b>	0,314
ЧПБ и ПНБ	43	46	56	45	45
	0,283	0,381	0,821	0,346	0,346

*Примечания:* См. таблицу 14; ПБ – психологическое благополучие; ЧПБ – частичное психологическое благополучие; ПНБ – психологическое неблагополучие.

Согласно проведенному сравнительному анализу, молодые люди с разным уровнем психологического благополучия не сильно различаются между собой по величине когнитивной иллюзии субъективного возраста. Значимые различия зафиксированы в области социального субъективного возраста, между группой с психологическим благополучием и группами частичного психологического благополучия и психологического неблагополучия. Молодые люди

удовлетворённые своей жизнью значимо чаще оценивают свои действия на более старший возраст, чем не удовлетворенные собой или частично удовлетворенные. Это может быть обусловлено ощущением повышенной ответственности за свои действия, что не повышает, а снижает удовлетворенность своей жизнью.

Других различий между молодыми людьми с разным уровнем психологического благополучия не выявлено. Это может быть связано с неравномерностью распределения, преобладанием в выборке психологически благополучных и адекватно оценивающих свой возраст людей.

Таблица 16. Показатели уровня значимости различий доли разницы хронологического и субъективного возраста (по уточняющему опросу) и его составляющих между группами с разным уровнем психологического благополучия в 40-50 лет

Сравниваемые группы	Разница ХВ-СВ	Разница ХВ-БВ	Разница ХВ-ЭВ	Разница ХВ-СоцВ	Разница ХВ-ИВ
	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>
	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
ПБ и ЧПБ	148,5	180	150,5	193	163,5
	0,142	0,525	0,157	0,771	0,284
ПБ и ПНБ	67	62	52	<b>27,5</b>	41
	0,820	0,631	0,321	<b>0,018</b>	0,116
ЧПБ и ПНБ	33	50	25	24,5	<b>20,5</b>
	0,227	0,973	0,074	0,062	<b>0,030</b>

*Примечание:* См. таблицу 14; ПБ – психологическое благополучие; ЧПБ – частичное психологическое благополучие; ПНБ – психологическое неблагополучие.

Значимых различий в оценке своего субъективного возраста людей среднего возраста при разном уровне удовлетворенности своей жизнью немного. Степень удовлетворенности своей жизнью в данной возрастной группе сказывается только на оценке себя как действующего и обладающего интересами, свойственными более молодому возрасту.

Люди 40-50 лет, удовлетворенные собой и своей жизнью, чувствуют себя значительно моложе в социальном взаимодействии, чем люди полностью не удовлетворенные своей жизнью при сохранении общей тенденции занижать свой социальный возраст в этой возрастной группе. При этом, те, кто в целом удовлетворен своей жизнью, но имеет трудности в некоторых ее сферах, оценивают свои интересы как свойственные более молодому возрасту, чем люди

полностью не удовлетворенные своей жизнью. Оценивание своих действий при психологическом неблагополучии, а так же оценка и интересов при частичном психологическом благополучии на более младший возраст может рассматриваться как защитный механизм при столкновении с ситуациями фрустрации.

Сравнительный анализ когнитивной иллюзии возраста у людей пожилого возраста с разным уровнем психологического благополучия не выявил значимых различий. Однако наблюдается тенденция к поступательному увеличению когнитивной иллюзии возраста (т.е. еще большему занижению своего возраста) при нарастании неблагополучия (табл. В.2., приложение В). Данный факт может быть связан с неравномерностью выборки, преобладанием психологического благополучия над частичным и полным неблагополучием. Так же это позволяет нам предположить, что субъективный возраст не является столь значимым фактором психологического благополучия в пожилом возрасте. Данный факт требует уточнения.

Наши результаты частично подтверждают выводы норвежских ученых в исследовании последних лет: сильное занижение собственного возраста в пожилом возрасте, являясь уходом от реалий своего возраста (снижения физического здоровья, активности, социальной значимости и т.д.) приводит к снижению благополучия или физического функционирования с течением времени (Veenstra, Daatland, Aartsen, 2020).

### **3.4. Временная перспектива на разных этапах онтогенеза**

Для измерения ориентаций респондентов на прошлое, настоящее и будущее использовалась методика временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI) в адаптации А. Сырцовой и др.

Результаты распределения ведущей временной перспективы респондентов на разных этапах онтогенеза представлены на рисунке 7 (рис.7).



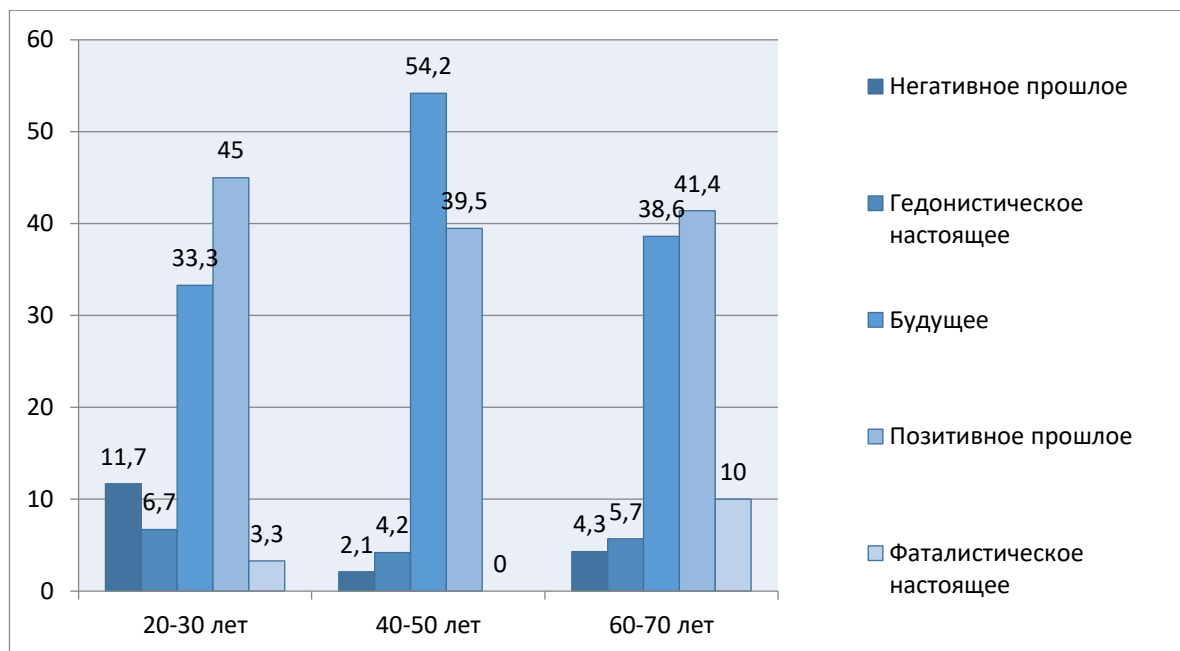


Рис. 7. Распределение ведущей временной перспективы респондентов в %

Из рисунка 7 видно, что в каждой возрастной группе наиболее распространенными временными перспективами являются ориентации на будущее и позитивное прошлое. При этом, в молодом и пожилом возрасте доминирует ориентация на позитивное прошлое, а в среднем возрасте на будущее. В более раннем масштабном исследовании было установлено, что в качестве ведущих временных перспектив людей среднего возраста чаще выступают ориентации на будущее и позитивное прошлое, что подтверждается нашими результатами (Сергиенко, Киреева, 2015). Результаты онтогенетического исследования временной перспективы так же свидетельствуют о том, что представленность ориентации личности на будущее резко возрастает в период средней взрослости (Сырцова, 2008).

Сравнение результатов методики временной перспективы между группами разных возрастов позволило выявить некоторые значимые различия временных ориентаций респондентов на разных этапах онтогенеза. Результаты представлены в таблице 17.

Таблица 17. Показатели уровня значимости различий временной перспективы между тремя возрастными группами

Сравниваемые группы	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>
	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
20-30 лет	<b>865</b>	<b>730,5</b>	970,5	1045	973
40-50 лет	<b>0,018</b>	<b>0,001</b>	0,104	0,274	0,108
20-30 лет	<b>824,5</b>	<b>821,5</b>	<b>899</b>	1080,5	<b>794</b>
60-70 лет	<b>0,008</b>	<b>0,007</b>	<b>0,033</b>	0,400	<b>0,004</b>
40-50 лет	1084,5	1053	1095	<b>828</b>	905,5
60-70 лет	0,880	0,696	0,943	<b>0,036</b>	0,131

Примечания: *U* – значение критерия Манна-Уитни; *p* – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Из таблицы 17 видно, что молодые люди значимо чаще ориентируются на негативное прошлое и гедонистическое настоящее, чем люди среднего и старшего возраста. А так же люди 20-30 лет значимо реже ориентируются на будущее и фаталистическое настоящее, чем люди 60-70 лет (Эйдельман, 2019). Различия во временных ориентациях между респондентами среднего и старшего возраста фиксируются только по параметру «Позитивное прошлое», люди 60-70 лет значимо чаще ориентируются на позитивное прошлое, чем люди 40-50 лет.

Таким образом, мы можем говорить, что молодые люди более склонны наслаждаться настоящим, находиться «здесь и сейчас», чем люди более старшего возраста. По всей видимости это связано с меньшим уровнем ответственности молодых людей, т.к. 59% группы 20-30 летних респондентов не состоят в браке и 90% не имеют детей. При этом, они более склонны ориентироваться в своей жизни на негативные события прошлого, помнить их и строить свою жизнь и взаимодействие с окружающими в опоре на них.

Пожилые люди, принявшие участие в нашем исследовании, наоборот склонны больше ориентироваться на будущее, а так же склонны рассматривать свою жизнь как не подвластную их воле (внешний локус-контроль). Ощущение бессилия в пожилом возрасте – это ответная реакция на естественное течение времени (старение организма, появление новых болезней, потеря супругов, отдаление детей и внуков и др.), которое неподвластно человеку.

К тому же они чаще, чем люди 40-50 лет ориентируются на позитивные события прошлого. Т.е. позитивный опыт и эмоции являются опорой в настоящем.

Для изучения взаимосвязи временной перспективы и психологического благополучия был проведен корреляционный анализ отдельно в каждой возрастной группе. Результаты представлены в таблицах 18-20.

Таблица 18. Взаимосвязь временной перспективы и психологического благополучия в 20-30 лет

Компонент ПБ	Негативно е прошлое	Гедонистическ ое настоящее	Будущее	Позитивно е прошлое	Фаталистическо е настоящее
Общий показатель ПБ	-,811**	-	-	,407**	-,498**
Позитивные отношения	-,844**	-	-	,437**	-,525**
Автономия	-,432**	,317*	-	,378**	-
Управление средой	-,495**	-	-	-	-
Личностный рост	-,749**	-	,357*	,411**	-,556**
Цели в жизни	-,568**	,313*	-	,281*	-,340*
Самопринятие	-,701**	-	,348**	,356*	-,606**

Примечания: ПБ – психологическое благополучие; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Из таблицы 18 видно, что интегральный показатель психологического благополучия молодого человека наиболее сильно связан с прошлым ( $p=0,01$ ): чем больше человек 20-30 лет ориентируется на негативные события прошлого, тем менее он удовлетворен собой и своей жизнью; чем больше человек этой возрастной группы ориентируется на позитивные события прошлого, тем выше его психологическое благополучие.

Преобладание ориентации на негативные события в прошлой жизни, построение настоящего и будущего на основе негативного прошлого и «возврат» в негативное прошлое отражается на отношениях с окружающими, ощущении автономии от социума в решениях и действиях, недостаточности компетенции в бытовых вопросах, отсутствии возможностей для развития, ориентиров и целей в жизни, а так же на восприятии себя как целостной личности, обладающей положительными и отрицательными качествами (Эйдельман, 2019).

Большое количество взаимосвязей в молодом возрасте фиксируется также между психологическим благополучием и «Фаталистическим настоящим». Чем чаще молодой человек ощущает собственное бессилие, тем менее он удовлетворен собой и своей жизнью ( $p=0,01$ ).

При этом «Гедонистическое настоящее» и ориентация на «Будущее» меньше отражаются на психологическом благополучии, чем ориентация на прошлое и фаталистическое настоящее.

Следует отметить, что на самопринятии в молодом возрасте отражается негативный опыт и фаталистическое настоящее в большей степени, чем позитивный опыт, что может быть связано как с недостаточностью позитивного опыта в прошлом, так и с неумением фиксироваться на своих достижениях. Данный факт требует дополнительного изучения.

Интересен тот факт, что удовлетворенность собственным целеполаганием и компетентностью в бытовых вопросах в молодом возрасте не связана с ориентацией на будущее, вероятно, это обусловлено недостаточностью опыта в достижении целей и неосознанностью причинно-следственных связей в этом мире (Эйдельман, 2019).

Таким образом, можно сделать вывод, что ориентация на позитивное прошлое в молодом возрасте является наиболее благоприятной для достижения и сохранения удовлетворенности собой и своей жизнью. В тоже время, ориентация на негативное прошлое однозначно является наоборот, наиболее в этом возрастном периоде.

Таблица 19. Взаимосвязь временной перспективы и психологического благополучия в 40-50 лет

Компонент ПБ	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Общий показатель ПБ	-,439**	-	-	,353*	-
Позитивные отношения	-,362*	-	-	-	-,346*
Автономия	-	-	-	,394**	-,457**
Управление средой	-	-	-	-	-

## Продолжение таблицы 19.

Компонент ПБ	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Личностный рост	-,464**	-	-	-	-
Цели в жизни	-	-	-	-	-
Самопринятие	-,291*	-	,340*	,300*	-,329*

*Примечания:* ПБ – психологическое благополучие; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

В группе среднего возраста также, как и в молодом возрасте, общий уровень удовлетворенности собой и своей жизнью обратно связан с «Негативным прошлым» и прямо с «Позитивным прошлым». Т.е., чем больше человек в этом возрасте ориентируется на негативные события прошлого, тем ниже у него уровень психологического благополучия. При этом, чем больше он ориентируется на позитивные события прошлого, тем оно выше.

Ориентация на негативное прошлое в среднем возрасте связана с «Позитивными отношениями», «Самопринятием» ( $p=0,05$ ) и «Личностным ростом» ( $p=0,01$ ). Ориентация на ошибки, негативные события прошлого у людей 40-50 лет чаще связаны с недостатком доверительных отношений, отсутствием возможностей для развития и невозможностью принять собственные недостатки.

Аналогичная ситуация наблюдается при ориентации на «Фаталистическое настоящее». Люди, которые чаще воспринимают свою жизнь как результат вмешательства высших сил, судьбы и т.д. менее удовлетворены степенью позитивностью отношений с окружающими ( $p=0,05$ ), степенью собственной автономии ( $p=0,01$ ) и реже принимают себя как цельную личность, обладающую достоинствами и недостатками ( $p=0,05$ ).

Ориентация на будущее или позитивное прошлое наоборот связаны с высокими показателями по шкале «Самопринятие» ( $p=0,05$ ). Т.е. ориентациям на позитивные события прошлого, восприятие его как «светлого времени» или планированию будущего сопутствует способность принимать собственные недостатки и ошибки. Более того, чем больше человек 40-50 лет ориентация на позитивное прошлое, тем более независимым от общества в мыслях и действиях он себя ощущает.

Самопринятие в возрасте 40-50 лет в большей степени связано с будущими перспективами и позитивным опытом, чем с фаталистическим настоящим и негативным опытом, что обусловлено накопленным жизненным опытом в области собственных достижений и навыков (Эйдельман, 2019).

Удовлетворенность жизнью в области целеполагания и управления средой слабо связаны с ориентацией на настоящее, прошлое и будущее, что может быть связано со слабой осознанностью. Однако данный факт требует дополнительного изучения.

Таким образом, можно сделать вывод, что в 40-50 лет, так же как и в 20-30 лет, ориентация на позитивное прошлое является наиболее благоприятной для достижения и сохранения психологического благополучия, ориентация на негативное прошлое наиболее неблагоприятной.

Таблица 20. Взаимосвязь временной перспективы и психологического благополучия в 60-70 лет

Компонент ПБ	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее	Позитивное прошлое	Фаталистическое настоящее
Общий показатель ПБ	-,467**	-	-	-	-
Позитивные отношения	-,437**	-	-	-	-
Автономия	-	-	-	,391**	-
Управление средой	-,303*	-	-	-	-
Личностный рост	-,472**	-	-	-	-
Цели в жизни	-	-	-	-	-,351*
Самопринятие	-,304*	-	,413**	-	-,405**

Примечания: ПБ – психологическое благополучие; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Из таблицы 20 видно, что интегральный показатель психологического благополучия в пожилом возрасте обратно связан с ориентацией на негативное прошлое ( $p=0,01$ ). Чем более пожилой человек удовлетворен своей жизнью и самим собой, тем меньше он ориентируется на негативные события прошлого, реже вспоминает их, строит свою жизнь в опоре на них, и наоборот, чем меньше он ориентируется на негативное прошлое, тем более удовлетворен своей жизнью. Временная ориентация «Негативное прошлое» так же обратно связана с такими субшкалами психологического благополучия как «Позитивные отношения»,

«Личностный рост» ( $p=0,01$ ), «Управление средой» и «Самопринятие» ( $p=0,05$ ). Чем меньше человек 60-70 лет ориентируется на негативные события в собственном прошлом, тем более позитивно он оценивает свои отношения с окружающими, видит возможности для развития, способен создавать удобные для себя условия жизни и принимать себя как целостную личность.

При этом, чем больше пожилой человек принимает себя таким, какой он есть, тем чаще он ориентируется на будущее в своей жизни ( $p=0,01$ ) и наоборот. А, чем больше он ориентируется на позитивные события прошлого, тем он более ощущает себя автономным в социальном взаимодействии и деятельности.

Так же в возрасте 60-70 лет, ориентация на фаталистическое настоящее отрицательно связана с субшкалами «Цели в жизни» ( $p=0,05$ ) и «Самопринятие» ( $p=0,01$ ). Т.е. чем чаще пожилой человек ощущает собственное бессилие в построении своей жизни, тем менее он ощущает направленность и осмысленность своей жизни, а так же имеет трудности в принятии своих недостатков.

Исходя из этого, можно говорить о том, что опора на негативные события прошлого в жизни пожилого человека, так же как и в других рассматриваемых возрастных периодах, является фактором риска снижения и не достижения психологического благополучия. Однако наиболее благоприятную временную ориентацию выделить не представляется возможным.

Стоит отметить, что с возрастом, количество связей между психологическим благополучием и временной перспективой уменьшается.

Проведенный анализ показал, что опора на негативные события прошлого в построении своей жизни, заикливание и застревание на них является одним из основных факторов риска снижения или не достижения психологического благополучия для людей любого возраста (Эйдельман, 2019).

Для проверки гипотезы о наличии специфики взаимосвязи субъективного возраста и временных ориентаций на разных этапах онтогенеза был проведен корреляционный анализ  $r$ -Спирмена.

Таблица 21. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и временной перспективы в 20-30 лет

Временная перспектива	Разница ХВ-СВ	Разница ХВ-БВ	Разница ХВ-ЭВ	Разница ХВ-СоцВ	Разница ХВ-ИВ
Негативное прошлое	-	-	-	,424**	-,278*
Гедонистическое настоящее	-	-	-	-	-
Будущее	-	-	-	-	-
Позитивное прошлое	-	-	-	-	-
Фаталистическое настоящее	-	-	-	,333*	-,332*

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Из таблицы 21 видно, что у молодых людей с ощущением себя моложе или старше в социальном и интеллектуальном плане связаны ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее. Чем на более молодой возраст оценивают свои действия респонденты 20-30 лет, тем больше они ориентируются на негативные события прошлого и чаще воспринимают настоящее, как неподвластное им и наоборот. По всей видимости страх ошибки, формирующийся на негативном опыте прошлого, вызывает у молодых людей желание снизить ответственность за свои действия, что свойственно более молодому возрасту (подростковому). Занижение своего возраста в молодом возрасте может рассматриваться как защитный механизм от социальной неуспешности в действиях.

Оценка своих интересов на более молодой возраст наоборот связана с меньшей ориентацией на негативные события прошлого и фаталистическое настоящее. Т.е. ориентация на негативное прошлое и/или фаталистическое настоящее ведет к формированию интересов на более старший возраст как желание избежать ошибок через подражание интересам старших.



Таблица 22. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и временной перспективы в 40-50 лет

Временная перспектива	ХВ-СВ	ХВ-БВ	ХВ-ЭВ	ХВ-СоцВ	ХВ-ИВ
Негативное прошлое	-	-	-	-	-,293*
Гедонистическое настоящее	-	-	-	-	-
Будущее	-,341*	-	-	-,432**	-
Позитивное прошлое	-	,320*	-	-	-
Фаталистическое настоящее	-	-	-	-	-

Примечания: См. таблицу 21; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Для людей 40-50 лет оценка себя в целом моложе своего возраста связана со снижением ориентации на будущее. Т.к. оценка себя моложе является в некотором роде застреванием в прошлом (возврат в более привлекательное время для себя), то снижение ориентации на будущее, построение планов и их выполнение для благоустройства будущей жизни является вполне естественной картиной.

Чем чаще человек 40-50 лет ориентируется на позитивные события прошлой жизни, тем моложе он себя ощущает и оценивает свои действия как более менее соответствующие своему возрасту (т.к. случаев завышения своего возраста в этой возрастной категории согласно уточняющему опросу нет).

Прошлое содержит в себе успехи и неудачи, определенные достижения и разочарования. Позитивный взгляд на свое прошлое, позволяет человеку 40-50 лет ориентироваться в настоящем на положительных сторонах прошлого, видеть свои победы и благодаря этому оценивать свои действия адекватно своему возрасту. При этом, взгляд на себя и свою жизнь через призму позитива и приятных воспоминаний является источником энергии, физических сил (занижение биологического возраста) необходимых для решения задач данного возраста.

Оценка своих интересов как свойственных более молодому возрасту связана у людей среднего возраста с низкими показателями ориентации на негативные события прошлого. Меньшая ориентация на негативный опыт

позволяет людям 40-50 лет возвращаться в своих интересах и увлечениях в прошлое, интересоваться тем же, чем интересуются более молодое поколение.

Таблица 23. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и временной перспективы в 60-70 лет

Временная перспектива	ХВ-СВ	ХВ-БВ	ХВ-ЭВ	ХВ-СоцВ	ХВ-ИВ
Негативное прошлое	-	-	-	-	-
Гедонистическое настоящее	-	-	-	-	-
Будущее	-	-	-	-,346*	-
Позитивное прошлое	,302*	-	-	-	-
Фаталистическое настоящее	-	-	-	-	-

*Примечание:* См. таблицу 21; \* –  $p < 0,05$ .

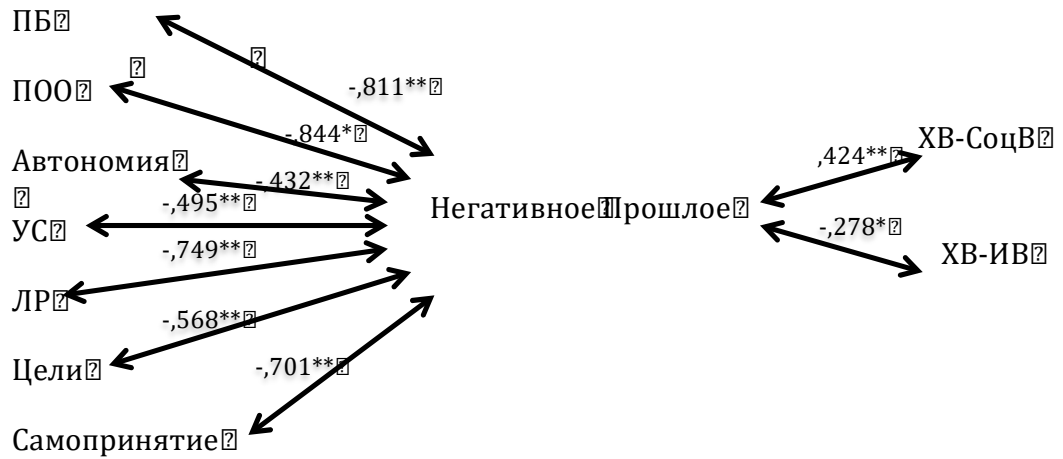
В пожилом возрасте ориентация на положительные события прошлого связана с оценкой себя моложе в целом. Взгляд на жизнь через призму позитивных событий прошлого, собственных достижений и успехов позволяет человеку 60-70 лет частично приблизиться к тому времени.

При этом, оценка своих действий как свойственных более молодому возрасту связано с низкой ориентацией на будущее. Действия пожилых людей, занижающих свой социальный возраст, ориентированы не на решение задач будущего (подготовка к старости, подведение итогов и т.д.), а являются проявлением стремления как можно дольше задержаться в настоящем, или даже вернуться в прошлое, которое кажется привлекательнее, чем будущее.

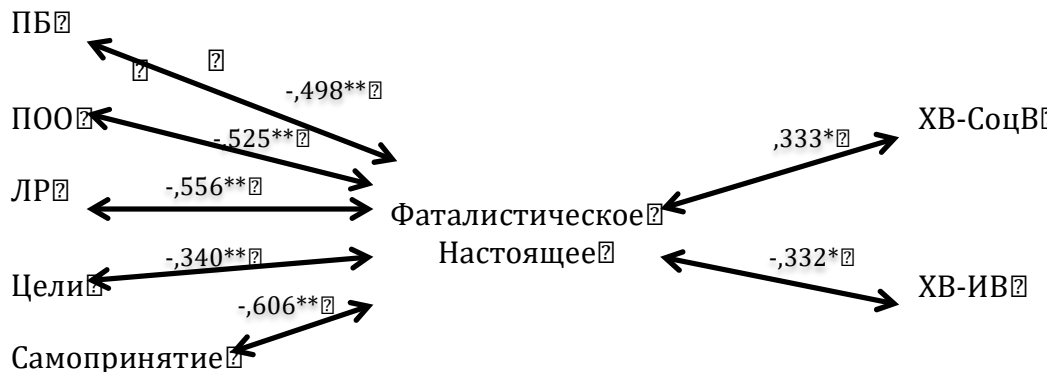
Интересным является тот факт, что эмоциональный возраст не связан с временной перспективой ни на одном этапе онтогенеза. Это свидетельствует о том, что оценка собственной внешности связана больше с внешними параметрами, чем с внутренними ориентациями и субъективными факторами. В этом плане эмоциональный субъективный возраст является уникальным компонентом субъективного возраста более других ориентированного на внешние, объективные показатели.

Рассматривая взаимосвязи психологического благополучия, субъективного возраста и временной перспективы в разных возрастных группах мы заметили,

что различные временные ориентации в разные возрастные периоды опосредуют связи удовлетворенности своей жизнью и восприятия своего возраста. Для наглядности мы составили схемы, демонстрирующие отмеченные взаимосвязи (Рис. 8-10).



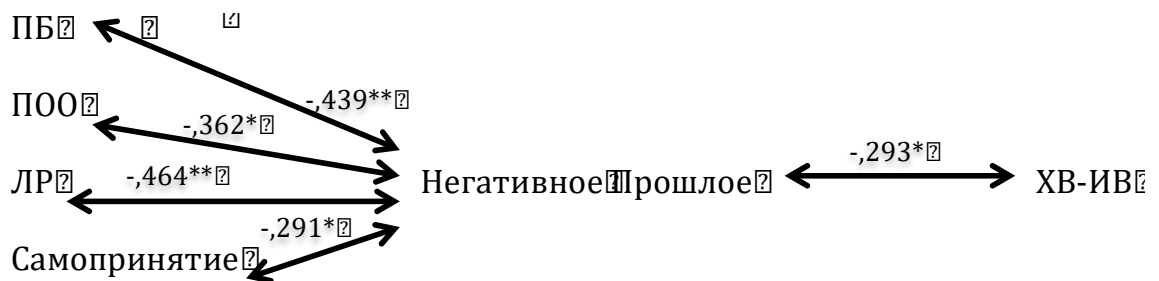
а) опосредованние через ориентацию на негативное прошлое



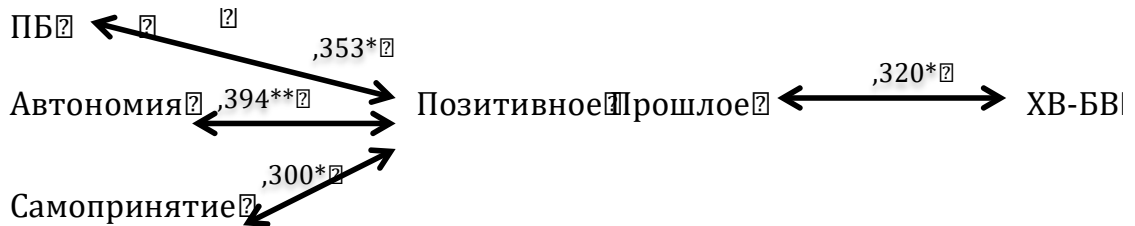
б) опосредованние через ориентацию на фаталистическое настоящее

Рис. 8. Схема опосредованности взаимосвязей психологического благополучия и субъективного возраста в группе 20-30-летних респондентов

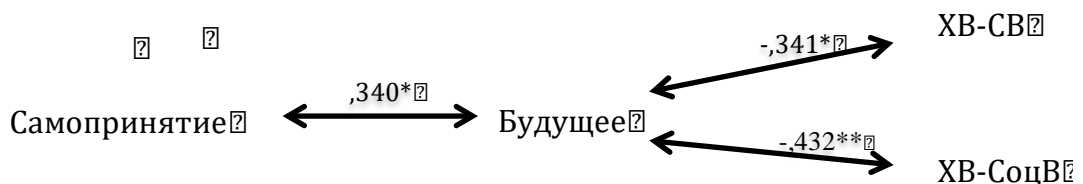
В молодом возрасте почти все компоненты психологического благополучия связаны с восприятием своих действий и интересов через опору на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.



а) опосредование через ориентацию на негативное прошлое



б) опосредование через ориентацию на позитивное прошлое



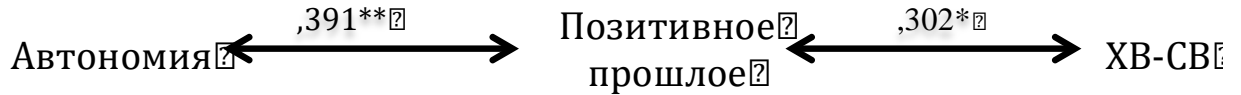
в) опосредование через ориентацию на будущее

Рис. 9. Схема опосредованности взаимосвязей психологического благополучия и субъективного возраста в группе 40-50-летних респондентов

Из рисунка 9 видно, что в среднем возрасте с восприятием своего возраста связано меньше компонентов психологического благополучия, чем в молодом возрасте, но в опосредование этих взаимосвязей участвует большее количество временных ориентаций. Опора на фаталистическое настоящее в 40-50 лет перестает выступать в роли опосредователя, в то время как опора на негативные события прошлого остается важной в этом возрастном периоде. К тому же, на этом этапе онтогенеза важную роль выполняют ориентации на будущее и позитивное прошлое, что демонстрирует важность переориентации на позитивные аспекты бытия.



а) опосредованние через ориентацию на будущее



б) опосредованние через ориентацию на позитивное прошлое

Рис. 10. Схема опосредованности взаимосвязей психологического благополучия и субъективного возраста в группе 60-70-летних респондентов

Из рисунка 10 видно, что в пожилом возрасте взаимосвязей между психологическим благополучием и субъективным возрастом, опосредуемых временными перспективами значительно меньше, чем в среднем и молодом возрасте. Это еще раз показывает, что с возрастом взаимосвязи психологического благополучия, субъективного возраста и временных перспектив ослабевают. По всей видимости восприятие своего возраста в опоре на различные временные ориентации с возрастом менее значимы для достижения и сохранения психологического благополучия.

Следует отметить, что такой компонент психологического благополучия как удовлетворенность собой (Самопринятие) связан с восприятием своего возраста через призму временных перспектив на всех этапах онтогенеза.

### 3.5. Факторный анализ и регрессионный анализ психологического благополучия

Ранее в данной работе было установлено, что существуют различия в силе и разнообразии взаимосвязей между субъективным возрастом, психологическим благополучием, оценкой качества жизни и временной перспективной в исследуемых возрастных группах. Для изучения факторов достижения и сохранения психологического благополучия в разные возрастные периоды был проведен факторный анализ по методу главных компонент, с вращением

Варимакс. Для данного анализа были выбраны следующие переменные: субъективный возраст и все его компоненты (биологический, эмоциональный, социальный, интеллектуальный), интегральный показатель психологического благополучия, физический и психический компоненты здоровья, а так же все варианты временных ориентаций (фаталистическое настоящее, гедонистическое настоящее, позитивное прошлое, негативное прошлое, будущее). Результаты факторного анализа представлены в таблицах 24-26.

Таблица 24. Результаты факторного анализа психологического благополучия, субъективного возраста, временной перспективы и оценки качества здоровья в молодом возрасте

Показатель	Фактор				
	1	2	3	4	5
Доля ХВ-СВ		0,985			
Доля ХВ-БВ		0,745			
Доля ХВ-ЭВ				0,768	
Доля ХВ-СоцВ	-0,573	0,504			
Доля ХВ-ИВ		0,608			
Фаталистическое настоящее	-0,722				
Гедонистическое настоящее					0,952
Позитивное прошлое	0,502			0,593	
Негативное прошлое	-0,861				
Будущее	0,401		0,438	0,504	
Психический компонент здоровья	0,564		-0,702		
Физический компонент здоровья			0,898		
Психологическое благополучие	0,848				
СКН	3,26	2,29	1,62	1,37	1,1
Доля дисперсии в %	25,1	17,6	12,5	10,6	8,44

*Примечание:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; СКН – суммы квадратов нагрузок после вращения.

Проведенный факторный анализ позволил объединить выбранные переменные в 5 фактора с наилучшим факторным решением (общая дисперсия 74,14%) после 6 вращений. Мера КМО = 0,631, применение факторного анализа к данной выборке возможно (критерий сферичности Барлетта  $p < 0,001$ ).

Исследуемые нами параметры в молодом возрасте объединились следующим образом:

1) Первый фактор обозначен нами как «Позитивное функционирование (20-30)». Он имеет высокие нагрузки по следующим переменным: социальный

возраст (-0,573); ориентация на фаталистическое настоящее (-0,722); ориентацию на позитивное прошлое (0,502); ориентация на негативное прошлое (-0,861); ориентация на будущее (0,401); психологический компонент здоровья (0,564); психологическое благополучие (0,848). Доля объяснимой дисперсии данного фактора – 25,1%. Восприятие себя старше своего возраста в социальном плане (действия), высокая ориентация на позитивные события прошлого и будущее при низкой ориентации на негативные события прошлого и внешний локус контроля собственной жизни, при высоком уровне психического здоровья обеспечивает высокий уровень психологического благополучия в молодом возрасте.

2) Второй фактор обозначен нами как «Субъективный возраст (20-30)». Он включает в себя следующие переменные: субъективный возраст (интегральный показатель) (0,985); биологический возраст (ощущения) (0,745); социальный возраст (действия) (0,504); интеллектуальный возраст (интересы) (0,608). Доля объяснимой дисперсии данного фактора – 17,6%. Данный фактор показывает, что восприятие своего возраста в разных сферах, таких как внутренние ощущения, действия и интересы взаимосвязаны друг с другом в молодом возрасте. Интересным фактом является исключение из данного фактора эмоционального возраста (оценка внешности), что говорит о построении оценки своей внешности в отрыве от внутренних составляющих.

3) Третий фактор обозначен нами как «Здоровье (20-30)». В него входят: ориентация на будущее (0,438); психическое здоровье (-0,702); физическое здоровье (0,898). Доля объяснимой дисперсии – 12,5%. Ресурсы здоровья в молодом возрасте заключены в физической форме человека и его ориентации на будущее при низкой эмоциональной саморегуляции и жизненной активности.

4) Четвертый фактор – «Позитивный внешний образ себя (20-30)», включает в себя оценку эмоционального возраста (внешность) (0,768); ориентацию на позитивное прошлое (0,593); ориентацию на будущее (0,504). Доля объяснимой дисперсии данного фактора – 10,6%. Ориентации на позитивные события прошлого и будущее взаимосвязаны с занижением возраста своего внешнего образа среди молодежи.

5) Пятый фактор – «Гедонистическое настоящее (20-30)». Доля объяснимой дисперсии – 8,44%. В данный фактор входит только одна переменная – ориентация на гедонистическое настоящее (0,952), что отражает различия гедонистического и эвдоманического благополучия в целом и расхождение в этих понятиях в возрасте 20-30 лет в частности.

Таблица 25. Результаты факторного анализа психологического благополучия, субъективного возраста, временной перспективы и оценки качества здоровья в среднем возрасте

Показатель	Фактор			
	1	2	3	4
Доля ХВ-СВ	0,917			
Доля ХВ-БВ				0,730
Доля ХВ-ЭВ	0,825			
Доля ХВ-СоцВ	0,430	-0,679		
Доля ХВ-ИВ	0,843			
Фаталистическое настоящее			0,898	
Гедонистическое настоящее			0,418	0,686
Позитивное прошлое		0,604		0,512
Негативное прошлое		-0,647	0,419	
Будущее	-0,602			
Психический компонент здоровья		0,748	-0,565	
Физический компонент здоровья				
Психологическое благополучие		0,774		
СКН	2,91	2,72	1,71	1,52
Доля дисперсии в %	22,38	20,92	13,17	11,71

Примечание: См. таблицу 24.

Проведенный факторный анализ позволил объединить выбранные переменные в 4 фактора с наилучшим факторным решением (общая дисперсия 68,18%) после 5 вращений. Мера КМО = 0,568, применение факторного анализа к данной выборке возможно (критерий сферичности Барлетта  $p < 0,001$ ).

Изучаемые нами параметры в среднем возрасте объединились следующим образом:

1) Первый фактор обозначен нами как «Субъективный возраст (40-50)». Он состоит из таких переменных как: субъективный возраст (интегральный показатель) (0,917); интеллектуальный возраст (интересы) (0,843); эмоциональный возраст (внешность) (0,825); социальный возраст (действия) (0,430); ориентация на будущее (-0,602). Доля объяснимой дисперсии – 22,38%.



Данный фактор показывает, что при низкой ориентации на будущее в построении своей жизни, люди среднего возраста оценивают себя на более молодой возраст по таким параметрам как внешность, действия и интересы. При этом физическое ощущение своего возраста (биологический возраст) не зависит от степени ориентированности на будущую жизнь. Т.е. в возрасте 40-50 лет восприятие себя на более молодой возраст по внешности, интересам и действиям соотносится со снижением ориентации на будущее. Однако это может быть обусловлено как удовлетворенностью жизнью, так и страхом приближающейся старости. Данный факт требует дополнительного изучения.

2) Второй фактор обозначен нами как «Позитивное функционирование (40-50)». Он имеет высокие нагрузки по следующим переменным: ориентацию на позитивное прошлое (0,604); ориентация на негативное прошлое (-0,647); психический компонент здоровья (0,748); психологическое благополучие (0,774); социальный возраст (действия) (-0,679). Доля объяснимой дисперсии данного фактора – 20,92%. Высокая ориентация на позитивные события прошлого и низкая на негативные, при высоком уровне психологического здоровья и оценки своих действий на более старший возраст обеспечивает высокий уровень психологического благополучия в среднем возрасте.

3) Третий фактор обозначен нами как «Негативные временные ориентации (40-50)». В него входят: ориентация на негативное прошлое (0,419); ориентация на фаталистическое настоящее (0,898); ориентация на гедонистическое настоящее (0,418); психический компонент здоровья (-0,565). Доля объяснимой дисперсии – 13,17%. Ориентация на негативные события прошлого, концентрация на получении удовольствия в настоящем, а так же восприятие своей жизни как подвластной внешним силам, судьбе, связаны в среднем возрасте с низким уровнем психологического здоровья.

4) Четвертый фактор – «Позитивные временные перспективы (40-50)». Доля объяснимой дисперсии – 11,71%. В данный фактор входят следующие переменные: ориентация на позитивное прошлое (0,512); ориентация на гедонистическое настоящее (0,686); биологический возраст (ощущения) (0,730).

Ориентация на позитивные события прошлого или построение своей жизни через призму получения удовольствия здесь и сейчас связано с занижением своего биологического возраста (физическое состояние) в среднем возрасте.

Таблица 26. Результаты факторного анализа психологического благополучия, субъективного возраста, временной перспективы и оценки качества здоровья в пожилом возрасте

Показатель	Фактор			
	1	2	3	4
Доля ХВ-СВ	0,978			
Доля ХВ-БВ	0,875			
Доля ХВ-ЭВ	0,822			
Доля ХВ-СоцВ	0,861			
Доля ХВ-ИВ	0,811			
Фаталистическое настоящее		-0,665	0,518	
Гедонистическое настоящее			0,817	
Позитивное прошлое			0,483	0,563
Негативное прошлое		-0,785		
Будущее				0,863
Психический компонент здоровья		0,587		
Физический компонент здоровья		0,546	0,590	
Психологическое благополучие		0,868		
СКН	4,02	2,25	1,65	1,32
Доля дисперсии в %	30,89	17,31	12,67	10,18

*Примечание:* См. таблицу 24.

Проведенный факторный анализ позволил объединить выбранные переменные в 4 фактора с наилучшим факторным решением (общая дисперсия 71,05%) после 4 вращений. Мера КМО = 0,659, применение факторного анализа к данной выборке возможно (критерий сферичности Барлетта  $p < 0,001$ ).

Изучаемые нами параметры в пожилом возрасте объединились следующим образом:

1) Первый фактор обозначен нами как «Субъективный возраст (60-70)». Он состоит из таких переменных как: субъективный возраст (общая оценка) (0,978); биологический возраст (ощущения) (0,875); эмоциональный возраст (внешность) (0,822); социальный возраст (действия) (0,861); интеллектуальный возраст (интересы) (0,811). Доля объяснимой дисперсии данного фактора – 30,89%. В отличие от других возрастных групп, в пожилом возрасте все компоненты возраста взаимосвязаны между собой.

2) Второй фактор обозначен нами как «Позитивное функционирование (60-70)». Он включает в себя такие переменные как: ориентация на фаталистическое настоящее (-0,665); ориентация на негативные события прошлого (-0,785); психический компонент здоровья (0,587); физический компонент здоровья (0,546); психологическое благополучие (0,868). Доля объяснимой дисперсии данного фактора – 17,31%. Низкая ориентация на негативные события прошлого и отказ от внешнего контроля собственной жизни взаимосвязаны с высоким уровнем физического и психологического здоровья в пожилом возрасте и приводят к психологическому благополучию. Субъективный возраст в данной возрастной группе не связан напрямую с психологическим благополучием.

3) Третий фактор обозначен нами как «Ресурсы физического здоровья (60-70)». В него входят: ориентация на позитивное прошлое (0,483); ориентация на фаталистическое настоящее (0,518); ориентация на гедонистическое настоящее (0,817); физический компонент здоровья (0,590). Доля объяснимой дисперсии – 12,67%. По всей видимости, ориентация на то хорошее, что было с ними в прошлом, принятие своего бессилия повернуть время вспять и предотвратить старение, а так же стремление жить здесь и сейчас, получая от жизни удовольствие повышает оценки физического здоровья у людей 60-70 лет.

4) Четвертый фактор – «Временные связи (60-70)». Доля объяснимой дисперсии – 10,18%. В данный фактор входит две переменные – ориентация на будущее (0,863) и ориентация на позитивное прошлое (0,563). Чем больше пожилой человек ориентируется на собственный позитивный опыт, тем более он способен и желает планировать свое будущее.

Для установления степени связности различных факторов с психологическим благополучием был проведен множественный регрессионный анализ при помощи метода шагового отбора. Предварительно было выполнено условие проведения регрессионного анализа – нормализация данных (Наследов, 2013).

Несмотря на малые выборки ( $N_{20-30}=51$ ;  $N_{40-50}=47$ ;  $N_{60-70}=47$ ), регрессионный анализ был проведен для каждой возрастной группы отдельно и всей выборки в целом ( $N_{\text{общ}}=145$ ). Результаты представлены в таблице 27.

Таблица 27. Регрессионный анализ психологического благополучия

Зависимая переменная	Факторы	Значения бета-коэффициента			
		20-30 лет	40-50 лет	60-70 лет	Общая выборка
Интегральный показатель психологического благополучия	Негативное прошлое	-0,798**	-0,406**	-0,442**	-0,539**
	Доля ХВ-СВ		-0,406**		-0,168**
	Доля ХВ-ЭВ		0,262*		
	Гедонистическое настоящее		0,249*		
	Позитивное прошлое				0,234**
	Доля в %		63,6%	47,1%	19,6%

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

В данную регрессионную модель не вошли такие показатели как субъективный возраст (интегральный показатель), биологический возраст (ощущения), интеллектуальный возраст (интересы), психический компонент здоровья и физический компонент здоровья, а так же ориентации на будущее и фаталистическое настоящее. Их принудительное включение снижает долю влияния всей модели на интегральный показатель психологического благополучия.

Из таблицы 27 видно, что регрессионные модели интегрального показателя психологического благополучия в молодой и пожилой возрастных группах включают только один фактор – ориентацию на негативное прошлое (-0,798\*\* и -0,442\*\* соответственно). Причем взаимосвязь между ними носит обратный характер: чем больше молодой и пожилой человек опирается на негативные события своей прошлой жизни, тем ниже уровень его психологического благополучия. Так же важно отметить, что доля дисперсии в молодом возрасте в 3 раза выше, чем в пожилом возрасте, что может говорить о снижении с возрастом доли влияния негативного опыта на удовлетворенность собой и своей жизнью.

Регрессионная модель психологического благополучия в среднем возрасте разнообразнее и включает в себя: ориентацию на негативное прошлое (-0,406\*\*); социальный возраст (действует) (-0,406\*\*); эмоциональный возраст (выглядит)

(0,262\*); ориентацию на гедонистическое настоящее (0,249\*). Доля дисперсии составляет 47,1%. Т.е. субъективный возраст имеет наибольшее влияние на психологическое благополучие в целом в возрасте 40-50 лет, который мы рассматриваем как период переосмысления и переоценки собственной жизни.

Регрессионная модель психологического благополучия для всей выборки (20-70 лет) показывает достоверность результатов ( $R$ -квадрат=0,425\*\*). В нее входят: ориентация на негативное прошлое (-0,539); социальный возраст (действует) (-0,168); ориентация на позитивное прошлое (0,234). Т.е. в период социальной активности (без разбиения на возрастные подгруппы) на удовлетворенность жизнью временная перспектива влияет в большей степени, чем представление о своем возрасте. Это подтверждает наше предположение о опосредующей роли временной перспективы во взаимосвязи субъективного возраста и психологического благополучия.

Для более детального изучения влияния различных субъективных факторов на психологическое благополучие был проведен регрессионный анализ структуры психологического благополучия в каждой возрастной группе отдельно и общей выборке. Результаты представлены в таблицах 28-31.

Таблица 28. Регрессионный анализ структуры психологического благополучия в молодом возрасте (20-30 лет)

Факторы	ПОО	Автономия	Управление средой	ЛР	Цели жизни	Самопринятие
НП	-0,793**	-0,466**	-0,500**	-0,453**	-0,488	-0,614**
Б				0,156**		0,254*
ГН		0,254*			0,266*	
Психический компонент здоровья				0,453**		
Физический компонент здоровья				0,284**		
Доля в %	62,9	30,2	25	68,9	35,3	50,5

*Примечания:* \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ ; ПОО – позитивные отношения с окружающими; ЛР – личностный рост; НП – ориентация на негативное прошлое; Б – ориентация на будущее; ГН – ориентация на гедонистическое настоящее.

Из таблицы 28 видно, что наибольшему влиянию со стороны временных ориентаций и оценки собственного здоровья в молодом возрасте поддается ощущение саморазвития (возможность личностного роста) ( $R$ -квадрат = 0,689). А

также высокую долю влияния на позитивные отношения с окружающими оказывает ориентация на негативные события ( $R$ -квадрат=0,629). Чем больше молодой человек в своей жизни оглядывается на негативный опыт, строит свою жизнь через призму прошлых ошибок и неприятных ситуаций, тем больше он не удовлетворен отношениями со своими близкими людьми.

Достаточно большую долю влияния оказывают ориентации на негативное прошлое и будущее на самопринятие молодого человека ( $R$ -квадрат=0,505). Чем больше человек 20-30 лет ориентируются на негативные события прошлого и меньше ориентируется на свое будущее, тем труднее ему принять себя как целостную личность, обладающую позитивными и негативными качествами.

Такие переменные как субъективный возраст (интегральный показатель и все компоненты), а так же ориентация на позитивное прошлое и фаталистическое настоящее не вошли в регрессионную модель структуры психологического благополучия в молодом возрасте. Т.е. субъективная оценка своего возраста в 20-30 лет не оказывает существенного влияния на удовлетворенность жизнью.

Таблица 29. Регрессионный анализ структуры психологического благополучия в среднем возрасте (40-50 лет)

Факторы	ПОО	Автономия	Управление средой	ЛР	Цели жизни	в	Самопринятие
Доля ХВ-СоцВ	-0,430**	-0,352**	-0,453**	-0,441**			-0,437**
ФН	-0,356**	-0,389**			-0,436**		-0,374**
ПП	0,324**	0,356**					
БВ	-0,259*						
НП				-0,354**			
СВ					-0,867**		
ИВ					0,644**		
ГН					0,308*		
Доля в %	51,8	49,4	20,5	39,2	39,3		32,2

*Примечания:* \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ ; ПОО – позитивные отношения с окружающими; ЛР – личностный рост; СоцВ – социальный субъективный возраст; ФН – ориентация на фаталистическое настоящее; ПП – ориентация на позитивное прошлое; БВ – биологический субъективный возраст; НП – ориентация на негативное прошлое; СВ – субъективный возраст (интегральный показатель); ИВ – интеллектуальный субъективный возраст; ГН – ориентация на гедонистическое настоящее.

Регрессионная модель структуры психологического благополучия в среднем возрасте (табл.29) отличается от регрессионной модели в молодом

возрасте (табл.28). В нее входят больше переменных все варианты временных ориентаций, кроме ориентаций на будущее, а так же субъективный возраст и все его компоненты, кроме эмоционального возраста. При этом оценка своего здоровья не оказывает влияния на удовлетворенность своей жизнью в разных сферах в 40-50 лет.

Наибольшую долю влияния субъективные факторы оказывают на такие компоненты психологического благополучия как позитивные отношения с окружающими ( $R$ -квадрат=0,518), автономия ( $R$ -квадрат=0,494), цели в жизни ( $R$ -квадрат=0,393) и личностный рост ( $R$ -квадрат=0,392). При этом, социальный субъективный возраст (действия) обладает наибольшей связностью со всеми компонентами психологического благополучия, кроме целей в жизни. Чем старше оценивают себя в социальном плане люди среднего возраста, тем больше они удовлетворены своей жизнью в большинстве сфер.

Интересным так же является тот факт, что на ощущение осмысленности собственной жизни в среднем возрасте оказывает влияние оценка своего возраста в целом и интересов в частности, а так же ориентация на фаталистическое и гедонистическое настоящее. Чем старше они оценивают себя в целом и чем на более молодой возраст оценивают свои интересы, а так же чем меньше воспринимают жизнь через призму внешнего локус-контроля, больше наслаждаются настоящим, тем больше они видят смысла в своей жизни, прошлых событиях и т.д.

Таблица 30. Регрессионный анализ структуры психологического благополучия в пожилом возрасте (60-70 лет)

Факторы	ПОО	Автономия	Управление средой	ЛР	Цели в жизни	Самопринятие
НП	-0,409**			-0,516**		
ПП		0,397**				
ФН					-0,351**	-0,480**
ГН					-0,411**	0,277*
Психический компонент здоровья					0,354**	
Б						0,411**
Доля в %	16,7	15,7	-	26,7	40,3	37,8

Примечания: \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ ; см. таблицу 29; Б – ориентация на будущее.

В целом регрессионная модель в пожилом возрасте демонстрирует меньшую долю влияния субъективных факторов на структуру психологического благополучия, чем в другие возрастные периоды. К тому же в данную модель не вошли такие компоненты как субъективный возраст (и все его компоненты), а так же оценка физического здоровья. При этом, наиболее полно представлено влияние всех вариантов временных перспектив на различные компоненты психологического благополучия.

Наибольшему влиянию со стороны таких временных ориентаций как фаталистическое и гедонистическое настоящее, а так же оценки психического здоровья подвержено ощущение направленности и целесообразности собственной жизни в пожилом возрасте ( $R$ -квадрат=0,403). Чем меньше пожилой человек ориентируется на получение удовольствия в настоящий момент и воспринимает себя хозяином своей жизни, а так же чем лучше он оценивает свое психологическое здоровье, тем более осмысленной он видит свою настоящую и прошлую жизнь.

Самопринятие в этом возрасте зависит только от временных ориентаций на будущее, фаталистическое и гедонистическое настоящее ( $R$ -квадрат=0,378). Причем, чем больше он ориентируется на свое будущее и получение удовольствия в настоящем, и чем больше ощущает подвластность себе собственной жизни, тем легче ему принять себя как целостную личность.

Интересным является тот факт, что в каждой возрастной группе в отдельности наименьшему влиянию со стороны субъективных факторов, рассматриваемых нами, поддается управление средой, т.е. ощущение компетентности в бытовых вопросах и повседневной жизни. Можно предполагать, что ощущение собственной компетентности в бытовых вопросах строится не на субъективной оценке возраста, а на оценке своих достижений.



Таблица 31. Регрессионный анализ структуры психологического благополучия для всей выборки (20-70 лет)

Факторы	ПОО	Автономия	Управление средой	ЛР	Цели в жизни	Самопринятие
НП	-0,492**	-0,180*	-0,382**	-0,509**		-0,299**
СоцВ	-0,220**			0,153*	-0,234**	-0,171*
ПП	0,217**	0,365**				
Физический компонент здоровья	0,139*	0,181*				
Б				0,203**		0,278**
Психический компонент здоровья				0,180*		
ФН					-0,404**	-0,282**
ГН					0,344**	0,173**
Доля в %	43,2	26,3	38,2	46,8	32,8	41

Примечания: \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ ; см. таблицу 29; Б – ориентация на будущее.

Регрессионная модель структуры психологического благополучия для общей выборки исследования (N=145 человек в возрасте от 20 до 70 лет) представлена в таблице 31. Данная модель включает в себя единственный компонент субъективного возраста – социальный, как наиболее значимый для психологического благополучия взрослого человека. При этом все временные ориентации в той или иной мере оказывают влияние на различные компоненты психологического благополучия, так же как и оценка собственного физического и психического здоровья.

Ощущение личностного развития у взрослого человека наиболее из всех компонентов удовлетворенности своей жизнью (R-квадрат=0,468) подвластно взгляду на прошлое и будущее, а так же оценке своих действий и своего психического здоровья.

Удовлетворенность отношениями с окружающими (R-квадрат=0,432) и принятие себя (R-квадрат=0,410) так же зависит от степени ориентации на негативный характер события прошлого и оценку своих действий. При этом, оценка отношений с окружающими так же зависит от собственного физического здоровья и наличия позитивного взгляда на прошлое, а принятие себя от

построения жизни через призму гедонистического настоящего, ориентации на будущее и принятии на себя ответственности за собственную жизнь.

Важным является тот факт, что социальный субъективный возраст входит в регрессионные модели интегрального показателя психологического благополучия и большей части его структуры в общей выборке (т.е. для людей в возрасте от 20 до 70 лет). По всей видимости, оценка собственных действий, как свойственных более старшему возрасту (или приближение к своему хронологическому возрасту), необходима для эффективного социального взаимодействия и становится наиболее значимой на пути достижения и сохранения психологического благополучия.

Таким образом, субъективный возраст, напрямую слабо связанный с психологическим благополучием на разных этапах онтогенеза, все же оказывает влияние на уровень и структуру психологического благополучия в сфере социального возраста и через опосредованную связь с различными временными перспективами, в первую очередь с ориентациями на негативное и позитивное прошлое.

Наиболее сильное влияние наблюдается в группе респондентов среднего возраста (40-50 лет), для которых социальный возраст выступает маркером их успешности, эффективности функционирования и на основе которого происходит оценка удовлетворенности своей жизнью в период пересмотра прошлых успехов и неудач.

### **3.6. Временные и социальные сравнения в оценке возраста**

Одной из задач нашего исследования является анализ временных и социальных сравнений в оценке возраста. Для ее решения были разработаны проективные методики «30 фотографий» и «Отражение», где респондентам предлагалось оценить возраст других людей, изображенных на фотографиях, а так же ответить на ряд вопросов относительно их чувств и отношения к возрасту.

Ранее мы указывали, что фотографии к методике «30 фотографий» были подобраны в соответствии с возрастными категориями респондентов, принявших участие в нашем исследовании (по 10 фотографий людей 20-30, 40-50 и 60-70 лет). При анализе рассматривалась степень соответствия оценок возраста героев фотографий респондентами и хронологический возраст героев фотографий (Эйдельман, 2020). Данная методика подразумевает оценку внешних признаков возраста по фотографиям, т.е. эмоционального возраста. Остальные компоненты субъективного возраста в данной методике не рассматриваются.

В результате предъявления респондентам 30-ти фотографий, разбитых на возрастные группы (10 – 20-30 лет; 10 – 40-50 лет; 10 – 60-70 лет) были получены данные о приписываемом эмоциональном возрасте своим сверстникам, представленные в таблице 32.

Таблица 32. Оценка собственного эмоционального возраста и эмоционального возраста сверстников по фото на разных этапах онтогенеза

Респонденты					Люди на фотографиях (оценка сверстников)				
Группа	ХВ (Med)	СЭВ (Med)	Разница ХВ- СЭВ	Доля ХВ- СЭВ	Группа	ХВ (Med)	ЭВ (Med)	Разница ХВ-ЭВ	Доля ХВ- ЭВ
<b>20-30 лет</b>	26	25	1	0,04	<b>20-30 лет</b>	22,5	24,3	-1,8	-0,08
<b>40-50 лет</b>	43	37,4	5,6	0,13	<b>40-50 лет</b>	43,5	42,4	1,1	0,03
<b>60-70 лет</b>	64	53	11	0,17	<b>60-70 лет</b>	61,5	60,6	0,9	0,01

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СЭВ – субъективный эмоциональный возраст; Med – медиана.

Из таблицы 32 видно, что молодежь склонна значительно завышать возраст своих сверстников ( $p=0,006$ ), при этом в оценке своего эмоционального возраста они незначительно отклоняются в сторону занижения, т.е. в оценке себя люди 20-30 лет более точны, чем в оценке своих сверстников (Эйдельман, 2020).

В отличие от молодежи, респонденты более старшего возраста (40-50 и 60-70 лет) более точны в оценке эмоционального возраста сверстников, чем в собственного ( $p=0,000$ ;  $p=0,000$ ). Более ранние исследования это также

подтверждают (Сергиенко, 2012). Вероятно, это качественное отличие молодых людей от более старшего поколения связано с тем, что с возрастом стремление выглядеть моложе выступает как внутренний, субъективный ресурс для преодоления жизненных трудностей, появляющихся в середине взрослости и у пожилых людей. При этом оценка возраста других людей, менее связана с собственными возможностями и достижениями, в результате чего, объективность и точность оценок возраста сверстника повышается (Эйдельман, 2020).

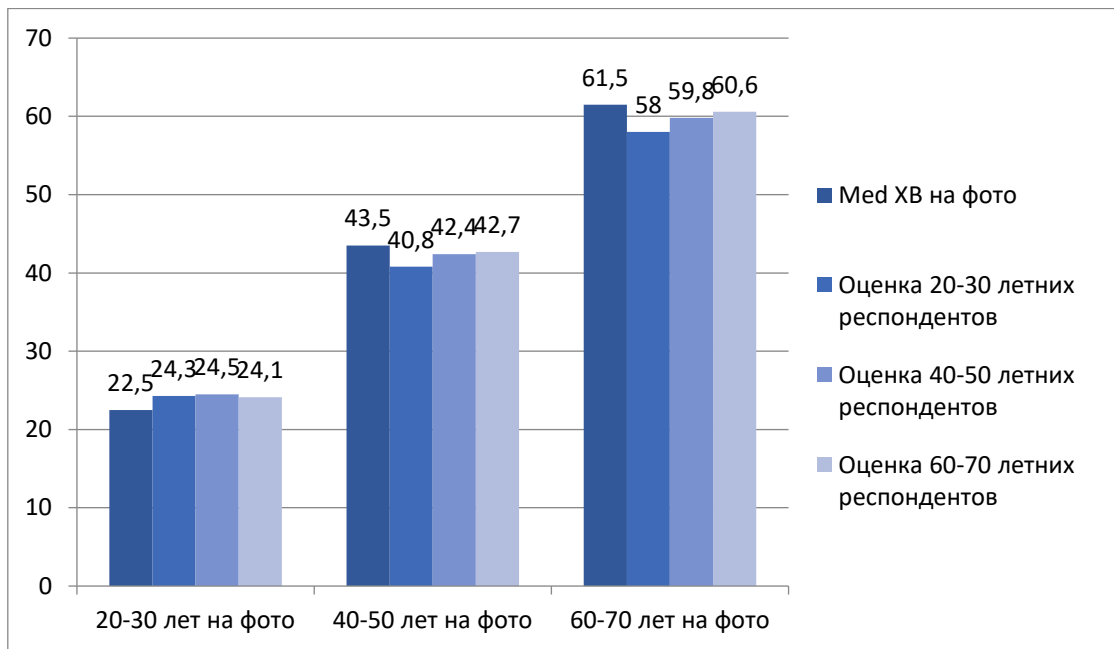


Рис.11. Оценки эмоционального возраста других людей по фото в разных возрастах

*Примечание:* Med – медиана; XB – хронологический возраст.

Из рисунка 11 видно, что вне зависимости от принадлежности к возрастной группе, взрослые люди склонны оценивать внешность молодых людей (20-30 лет) на 1,5-2 года старше их хронологического возраста, а людей среднего (40-50 лет) и пожилого (60-70 лет) возрастов наоборот младше на 1-3 и 1,5-3,5 года соответственно. Такая динамика отражает общий феномен, где перелом оценок собственного возраста в сторону их снижения начинается с 23-25 лет (Galambos, 2009). Наши данные показывают, что эта же тенденция фиксируется при оценке возраста других людей (Эйдельман, 2020). При этом, наиболее точные оценки в каждой возрастной группе наблюдаются в отношении собственных сверстников.

Согласно полученным данным молодые люди менее точны в оценке эмоционального возраста не только сверстников, но и людей более старшего возраста, чем люди среднего и пожилого возраста. Молодые люди, оценивая других людей разного возраста, скорее наделяют эти оценки социальными имплицитными представлениями о возрасте и его внешних маркерах, то следует предположить, что временные сравнения своего эмоционального возраста, основанные на сравнения самого же себя во времени (темпоральные) и социальные сравнения представлений о поколениях взрослых и пожилых у них сильно отличны и более точны (Эйдельман, 2020).

Таким образом, можно говорить о том, что при оценке возраста других людей молодежь в основном опирается на временные сравнения, но в силу отсутствия жизненного опыта испытывают трудности в оценке людей старше себя, в связи с чем на передний план выступают социальные сравнения.

Для полноты картины рассмотрим оценку эмоционального возраста других людей в сравнении с собственным субъективным эмоциональным возрастом.

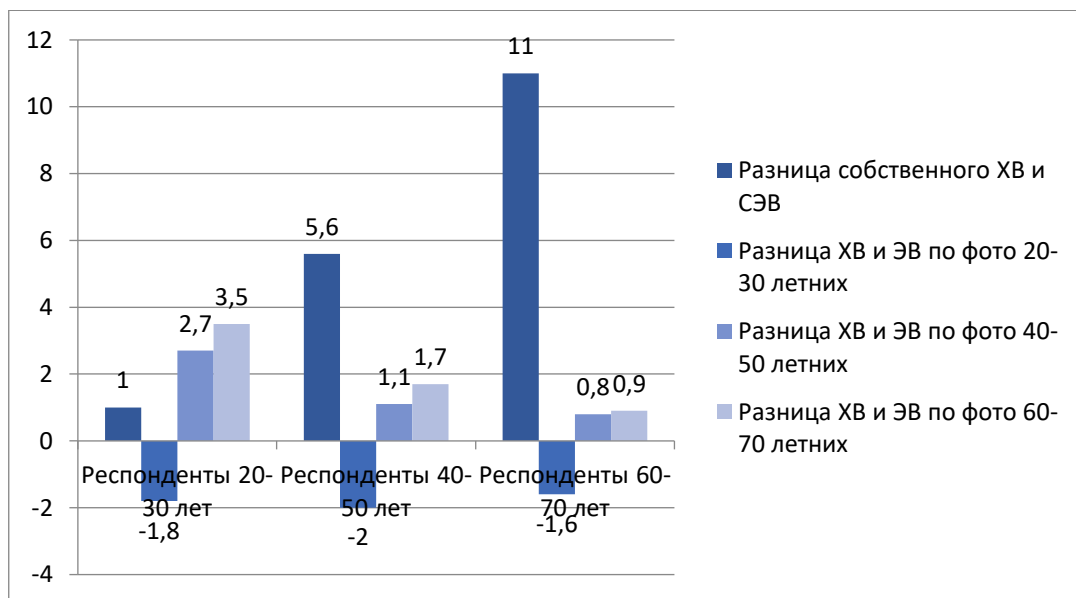


Рис.12. Особенности оценки эмоционального возраста себя и других в разные возрастные периоды

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СЭВ – собственный эмоциональный возраст; ЭВ – эмоциональный возраст другого.

Из рисунка 12 видно, что из всех возрастных групп именно молодежь наиболее точна в оценке собственного эмоционального возраста (считают, что

выглядят моложе в среднем на 1 год), и при этом наименее точна в оценке эмоционального возраста людей среднего и старшего возраста (считают, что они выглядят моложе в среднем на 2,7 и 3,5 лет соответственно). Это говорит о том, что молодые люди в большей степени сконцентрированы на себе, чем на других и, молодые люди, опираясь на временные сравнения (самого себя), достигают большей точности в оценки эмоционального возраста.

Люди 60-70 лет, наоборот, чаще и сильнее людей других возрастных категорий занижают свой собственный эмоциональный возраст (считают, что выглядят в среднем на 11 лет моложе), при этом они более точны в оценке возраста других людей различных возрастов по сравнению с респондентами более молодого возраста (20-30 и 40-50 лет). Они склонны оценивать внешность молодых людей на более старший возраст (в среднем на 1,6 год) и на более молодой возраст людей среднего и пожилого возрастов (в среднем на 0,8 и 0,9 лет соответственно). По всей видимости, приобретенный с возрастом жизненный опыт, в том числе опыт социального взаимодействия с людьми разного возраста, позволяет людям 40-50 и 60-70 лет более точно определять эмоциональный возраст других людей опираясь на социальные сравнения. К тому же, стремление выглядеть моложе является ресурсом для сохранения благополучия и механизмом защиты от внешних и внутренних условий старения, снижающих их жизнеспособность (Эйдельман, 2020).

Таким образом, мы видим подтверждение гипотезы о том, что роль социальных сравнений в оценке возраста другого человека увеличивается с возрастом оценивающего.

Тот факт, что респонденты всех рассматриваемых возрастных групп приписывают молодежи больший возраст, чем в реальности. Это может отражать тенденцию к завышенным ожиданиям и требованиям к молодым людям, присутствующую в современном обществе (Эйдельман, 2020).

Изучая представления взрослых людей о возрасте других, мы выявили ряд значимых различий в оценке возраста молодых людей, людей среднего и пожилого возраста между респондентами трех возрастных групп, принявших

участие в нашем исследовании. Данные сравнительного анализа результатов представлены в таблице 33.

Таблица 33. Показатели уровня значимости различий в оценке возраста другого по фотографии между тремя возрастными группами

Группы	Оценка фото 20-30 лет	Оценка фото 40-50 лет	Оценка фото 60-70 лет
	U	U	U
	p	p	p
20-30 лет	1103	<b>769</b>	<b>716</b>
40-50 лет	0,730	<b>0,005</b>	<b>0,001</b>
20-30 лет	1011	<b>666</b>	<b>631</b>
60-70 лет	0,622	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>
40-50 лет	875	929	856
60-70 лет	0,349	0,622	0,275

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СЭВ – субъективный эмоциональный возраст; U – значение критерия Манна-Уитни; p – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Согласно полученным результатам (табл. 33), молодые люди (20-30 лет) значимо чаще отклоняются в оценке людей старше себя, чем люди 40-50 и 60-70 лет. А учитывая распределение средних оценок возраста другого из рис. 11, мы можем утверждать, что молодые люди значимо чаще, чем представители других возрастных групп, занижают возраст людям 40-50 и 60-70 лет. Схожая тенденция была выявлена в более ранних исследованиях, где показано, что молодые девушки (18-25 лет) склонны оценивать женщин до 40 лет на более старший возраст, и на более младший возраст – после 40 (Погонцева, 2018).

Стоит обратить внимание, что значимых различий в оценке возраста молодых людей у респондентов разных возрастных группах не выявлено, все респонденты вне зависимости от возраста в одинаковой мере завышают возраст молодежи. При этом, люди среднего возраста (40-50 лет) в оценках возраста других людей наиболее приближены к людям старшего возраста (Эйдельман, 2020).

Применение методики «30 фотографий» показало, что люди всех возрастов наиболее точны в оценке эмоционального возраста (как выглядит) своих сверстников, а так же увеличение с возрастом веса социальных сравнений в процессе оценивания своего и чужого возрастов.

Анализ ответов по методике «Отражение» дополнил представления об основаниях оценивания возраста других людей в разные возрастные периоды. Использование в работе фотографий людей, в ситуации одновременной представленности двух возрастов (пожилого и молодого), дает возможность оценить отношения к тем возрастным изменениям, которые происходят с человеком в жизни. Для данной работы нами были отобраны четыре фотографии (2 с изображением женщин и 2 с изображением мужчин) из серии «Отражение» («Reflections»), созданных фотографом Томом Хасси (Tom Hussey), к каждой из них было разработано структурированное интервью. Методика позволяет оценить представления респондентов о возрастах изображенных персонажей, их отношение к возрасту, отношение и эмоциональную окраску прошлого, настоящего и будущего героев фотографий. После предъявления фотографий респонденты отвечали на вопросы относительно восприятия возраста (Например: Как Вы думаете, сколько лет человеку на фотографии? А сколько лет человеку в зеркале? Как Вам кажется, на сколько лет себя чувствует человек, смотрящий в зеркало? А на сколько лет себя чувствует человек в зеркале? Как Вам кажется, на сколько лет человек, смотрящий в зеркало, считает, что он выглядит?). Вопросы об отношении к временной перспективе (прошлому, настоящему, будущему) были направлены на представления респондентов о молодости и пожилом возрасте через проекции на персонажи (Например: Как Вы думаете, что чувствует человек, смотрящийся в зеркало? Хочет ли он/она вернуться во времена своего отражения? Как он/она относится к своему прошлому? Как он/она относится к своему настоящему?) и желаемую идентификацию себя с персонажами фотографий (Например, Вы считаете, что выглядите ближе к человеку, смотрящемуся в зеркало, или отражению в нем? На Ваш взгляд, Вы действуете скорее, как человек, смотрящийся в зеркало, или отражение в нем?). Данная методика позволяет дополнить представления о механизмах субъективной оценки возраста: временных (сравнения себя с представлениями о себя во временной перспективе) или/и социальных (сравнения себя с другими людьми и социальными стереотипами).



Необходимо добавить, что каждая из фотографий наполнена социальным контекстом, который сказывается на процессе оценивания возраста персонажей фотографий. На первой фотографии изображен пожилой мужчина и его молодое отражение в военной форме. На второй – женщина в ночной рубашке и ее молодое отражение в форме медицинского работника. На третьей – пожилой мужчина и его молодое отражение с колбой в руках (ученый, химик). На четвертой – пожилая женщина в платье и ее молодое отражение (актриса, модница). В процессе оценивания респонденты всех возрастных групп фиксировали разницу в возрасте между персонажами фотографий обращая внимание на внешний вид и социальный контекст (профессия, возрастные нормы для данных видов деятельности, внешний вид комнаты, где находятся персонажи, статическая поза и др.). Зарубежные исследования показали, что социальный контекст влияет на взаимосвязь образа старости и старения и субъективного возраста (Hess et al, 2017).

Первичный анализ результатов данной методики производился по 4-м фотографиям в отдельности. Далее данные обобщались по двойкам (фото с мужчинами, фото с женщинами) и все вместе для установления общих тенденций. Результаты проведенного анализа представлены в таблицах ниже (табл. 34-42).

Таблица 34. Оценка возраста пожилого человека по фотографиям в трех возрастных группах (средние оценки по 4м фотографиям)

Группа	ХВ Med	Оценка по фото				
		СВ	БВ	ЭВ	СоцВ	ИВ
		Med	Med	Med	Med	Med
20-30 лет	26	75	63,25	74,75	67	66,25
40-50 лет	43	76,25	66,25	76,25	68,75	67,5
60-70 лет	64	73,75	68,75	73,75	68,75	66,25

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; Med – медиана.

Из таблицы 34 видно, что оценка общего возраста другого во всех возрастных группах строится в первую очередь на оценке внешних параметров, а не внутренней составляющей или коммуникативных особенностях (общая оценка

возраста наиболее приближена к оценке эмоционального субъективного возраста).

Респонденты 40-50 лет склонны воспринимать пожилого героя на более старший возраст, чем пожилые люди, что говорит о стремлении отдалить период старения, задержаться в периоде активного функционирования. Так же они оценивают интересы и внешность пожилого персонажа, как свойственные более старшему возрасту, по сравнению с оценками 60-70 летних респондентов.

Оценка биологического возраста пожилого героя фотографии повышается с возрастом респондентов. Молодые люди склонны приписывать персонажу ощущения и действия характерные более молодому возрасту, чем люди среднего и пожилого возраста. Это подтверждает наше предположение о том, что молодежь при оценке людей более старшего возраста опираются в большей степени на темпоральные сравнения себя во времени, испытывая недостаток жизненного опыта, в результате чего «омолаживают» людей пожилого возраста.

Видимые расхождения в оценке возраста пожилого человека по фотографиям между респондентами молодого и среднего возрастов статистически не подтверждаются (табл.35).

Таблица 35. Показатели уровня значимости различий в оценке составляющих субъективного возраста пожилого человека на фотографиях между тремя возрастными группами (среднее по 4-м фотографиям)

Группы	СВ	БВ	ЭВ	СоцВ	ИВ
	U	U	U	U	U
	p	p	P	p	p
20-30 лет	982	1027,5	1031	1057	1091
40-50 лет	0,123	0,224	0,233	0,314	0,444
20-30 лет	1082	<b>869</b>	1043,5	1001	1162
60-70 лет	0,407	<b>0,019</b>	0,270	0,160	0,795
40-50 лет	<b>766,5</b>	965,5	<b>740</b>	1070	1017
60-70 лет	<b>0,011</b>	0,293	<b>0,006</b>	0,794	0,508

*Примечания:* СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; U – значение критерия Манна-Уитни; p – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Результаты сравнительного анализа (табл.35) показали, что люди среднего возраста значимо чаще оценивают пожилого персонажа на более старший возраст

в целом и по внешности (на сколько лет считают что выглядят), чем респонденты 60-70 лет. Люди среднего возраста, как и пожилые люди, склонны отодвинуть период старости и снижения активности, действуя при этом по-разному: люди среднего возраста сдвигают этот период на более поздний возраст, а пожилые люди стремятся омолодить своих сверстников.

Пожилые люди значимо чаще воспринимают пожилого персонажа фотографий на более старший возраст в биологическом плане, чем молодежь. Пожилые люди, обладающие собственным жизненным опытом, находящиеся в том же возрастном периоде, чаще склонны оценивать ощущения пожилого персонажа фотографии на старший возраст, что может быть связано с большим «пониманием» данного возраста и идентификацией с ним.

Интересным является тот факт, что люди 40-50 лет в данной методике продемонстрировали большую близость к молодым людям в восприятии возраста пожилого человека. Вероятно, в возрасте 40-50 лет людей пугает старость своими болезнями и ограничениями, они не готовы признавать ее приближение, стремятся отодвинуть ее, задержаться в возрасте активности.

Для изучения взаимосвязей между оценкой собственного возраста и возраста других людей, был проведен корреляционный анализ (критерий Спирмена). Результаты представлены в таблице 36.

Таблица 36. Взаимосвязь собственного хронологического и субъективного возраста в разных возрастных группах с оценками возраста пожилого героя по фотографиям (среднее по 4-м фотографиям)

Оценка возраста человека на фото	Группа	ХВ	Собственный субъективный возраст респондентов				
			СВ	БВ	ЭВ	СоцВ	ИВ
СВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						
	60-70 лет	,340*		,307*			
	Общая выборка						
БВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						
	60-70 лет						
	Общая выборка	,245**	,239**	,228**	,256**	,173*	,217**

Продолжение таблицы 36.

Оценка возраста человека на фото	Группа	ХВ	Субъективный возраст				
			Собственный респондентов		ЭВ	СоцВ	ИВ
			СВ	БВ			
ЭВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						
	60-70 лет						
	Общая выборка					-,189*	
СоцВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						,290*
	60-70 лет						
	Общая выборка						,193*
ИВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						
	60-70 лет						
	Общая выборка						

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Из таблицы 36 видно, что представления о возрасте пожилого человека слабо связаны с представлениями о своем возрасте в целом в разных возрастах. Однако некоторые компоненты субъективного возраста коррелируют с представлениями о другом, но эти взаимосвязи сильно варьируются в разных возрастных группах. В частности, в молодом возрасте субъективное восприятие своего возраста вообще не связано с оценкой возраста пожилого человека.

В среднем возрасте (40-50 лет) оценка социального возраста пожилого человека связана только с собственным интеллектуальным возрастом. Чем на более молодой возраст они оценивают свои интересы, тем более молодым в социальном плане они воспринимают пожилого человека. По всей видимости в данном случае на первый план выходят темпоральные основания субъективного оценивания, 40-50 летние респонденты при оценивании социальной активности пожилого человека опираются на собственные интересы.

В группе пожилых людей выявлены взаимосвязи между оценкой общего возраста других людей и собственным хронологическим и биологическим субъективным возрастом. В частности, чем старше (хронологически) люди данной возрастной группы, тем на более старший возраст они оценивают своих сверстников. К тому же, чем моложе они себя ощущают (биологический возраст),

тем моложе они воспринимают своего сверстника на фото. Это подтверждает, что возрастная идентификация участвует в оценке возраста другого.

Анализ взаимосвязи представлений о своем возрасте и представлений о пожилом возрасте по всей выборке в целом установил, что оценка биологического возраста другого пожилого человека напрямую связана с оценкой собственного субъективного возраста и всех его компонентов. Чем человек моложе себя чувствует, считает, что выглядит и действует на более молодой возраст, а также обладает интересами более молодого возраста, тем на более молодой возраст он оценивает ощущения другого пожилого человека. Это показывает, что оценка другого в области биологического возраста базируется на представлениях о своем возрасте. Т.е. в механизме восприятия другого человека, независимо от собственного возраста, участвует механизм переноса темпоральных оценок себя.

К тому же стоит отметить, что оценка интересов другого пожилого человека вообще не связана с оценкой собственного возраста. Возможно это отражает тенденцию современного общества: на данный момент в нашем социуме нет устоявшихся социальных представлений о видах деятельности и интересах соответствующих определённым возрастным периодам, более того, идет активная пропаганда различных видов досуга и развлечений как универсальных для всех возрастов. В результате чего человек при оценке интересов другого человека не опирается на собственные субъективные сравнения и не сопоставляет их с социальными стереотипами в силу их большой вариабельности. Однако данное предположение требует проверки.

Примененная нами методика изучения оценки возраста другого человека содержит в себе не только оценки пожилого человека, но и его молодого отражения. Данные по этой части методики приводятся ниже.

Таблица 37. Оценка возраста молодого отражения по фотографиям в трех возрастных группах (среднее по 4-м фотографиям)

Группа	ХВ Med	Оценка по фото				
		СВ	БВ	ЭВ	СоцВ	ИВ
		Med	Med	Med	Med	Med
20-30 лет	26	27,5	27	27,5	28	27,75
40-50 лет	43	29	28,5	29,5	30,75	30
60-70 лет	64	29,25	28,75	29,5	31,25	30,75

*Примечания:* СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; Med – медиана.

Данные из таблицы 37 показывают, что оценка молодого отражения во всех возрастных группах менее дифференцирована чем оценка пожилого человека (разброс от 1 до 2,5 лет, а при оценке возраста пожилого человека от 7,5 до 11,75 лет).

Так же, как и в случае оценивания пожилого, оценка общего возраста молодого персонажа фотографий наиболее приближена к оценке эмоционального субъективного возраста во всех возрастных группах. Это подтверждает наше предположение о том, что оценка возраста другого человека строится в первую очередь на оценке внешних параметров, визуальной информации, а не на внутренних составляющих и коммуникативных способностях человека.

Интересным является тот факт, что с возрастом респондентов оценки возраста молодого персонажа планомерно растут во всех областях субъективного оценивания. С учетом того, что в оценке возраста пожилого персонажа такой картины не наблюдается, можно говорить о том, что образ молодежи взрослеет вместе с человеком, т.е. в процесс оценивания возраста молодого человека вносят большой вклад темпоральные, т.е. временные сравнения с самим собой.

Таблица 38. Показатели уровня значимости различий в оценке составляющих субъективного возраста молодого человека (отражения) на фотографиях между тремя возрастными группами (среднее по 4-м фотографиям)

Группы	СВ	БВ	ЭВ	СоцВ	ИВ
	U	U	U	U	U
	p	p	p	p	p
20-30 лет	<b>712</b>	<b>786,5</b>	<b>778,5</b>	<b>822,5</b>	<b>920,5</b>
40-50 лет	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>0,003</b>	<b>0,007</b>	<b>0,048</b>
20-30 лет	<b>900</b>	<b>910,5</b>	<b>884,5</b>	<b>759</b>	<b>740,5</b>
60-70 лет	<b>0,034</b>	<b>0,040</b>	<b>0,025</b>	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>
40-50 лет	1049	1067,5	1079	988,5	912
60-70 лет	0,674	0,779	0,847	0,380	0,145

*Примечания:* СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; U – значение критерия Манна-Уитни; p – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Из таблицы 38 видно, что молодые люди значимо чаще оценивают молодого персонажа на более младший возраст по всем параметрам, чем люди среднего и пожилого возраста. Респонденты 40-50 и 60-70 лет приписывают молодому герою более старший возраст, чем это делают их сверстники, что является отражением тенденций в современном обществе: наделение молодого поколения более взрослыми чертами, повышенные социальные требования к ним. При этом сама молодежь склонна увеличивать период собственного детства и молодости, а также период жизненного (профессионального и семейного) становления.

Люди 40-50 лет в своей оценке возраста молодого персонажа больше приближены к старшему поколению, чем к молодежи. При оценке пожилого персонажа, респонденты этой возрастной группы сильно колеблются в оценках, но больше приближены к молодым людям. Подобная ситуация отражает их неустойчивое положение, стремление задержаться в молодости и ощущение приближения старости.

Аналогично проведенному анализу оценок возраста пожилого человека, опираясь на оценки собственного субъективного возраста полученные ранее на этой же выборке, мы провели корреляционный анализ, позволивший выявить

взаимосвязь между оценкой собственного возраста и возраста другого человека. Результаты представлены в таблице 39.

Таблица 39. Взаимосвязь собственного хронологического и субъективного возраста в разных возрастных группах с оценками возраста молодого персонажа по фотографиям (среднее по 4-м фотографиям)

Оценка возраста человека на фото	Группа	ХВ	Собственный субъективный возраст респондентов				
			СВ	БВ	ЭВ	СоцВ	ИВ
СВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						
	60-70 лет					-,305*	
	Общая выборка					,166*	
БВ фото	20-30 лет		,300*				,353*
	40-50 лет						
	60-70 лет						
	Общая выборка		,173*				,192*
ЭВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						
	60-70 лет					-,319*	
	Общая выборка						
СоцВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						
	60-70 лет						
	Общая выборка	,238**	,230**	,172*	,221**	,201*	,194*
ИВ фото	20-30 лет						
	40-50 лет						
	60-70 лет						
	Общая выборка	,263**	,263**	,211*	,243**	,221**	,250**

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

Из таблицы 39 видно, что представления о возрасте молодого человека (также как и пожилого) связаны с представлениями о своем возрасте в разных возрастных периодах. Однако отдельные компоненты субъективного возраста коррелируют с представлениями о молодом человеке и отличаются от выявленных взаимосвязей с представлениями о пожилом человеке.

Например, у молодежи оценка возраста молодого человека связана с оценкой собственного социального и субъективного возраста в целом. Чем на



более старший возраст молодые люди оценивают себя и свои действия, свои интересы, тем на более младший они оценивают сверстника. Данный факт соотносится с результатами исследования своей жизненной позиции относительно позиции сверстников в молодом возрасте (Эйдельман, 2016). В возрасте 20-30 лет преобладает позиция Я-ОК – Они-Не ОК.

Так же из таблицы 39 видно, что оценка собственного возраста и возраста молодого персонажа фотографий не связаны в период средней зрелости. А в группе пожилых людей установлена, что, чем на более молодой возраст они оценивают свою внешность, тем на более старший возраст они воспринимают молодого персонажа в целом и его внешность в частности.

Анализ взаимосвязи представлений о своем возрасте и представлений о молодом возрасте у всей выборке в целом установил, что наиболее связанными с собственным субъективным возрастом является оценка социального и интеллектуального возраста молодого персонажа фотографий. Чем старше человек, и чем на более старший возраст он оценивает себя по всем параметрам (самочувствие, внешность, действия, интересы), тем на более старший возраст он оценивает действия молодого персонажа, и приписывает ему интересы свойственные более старшему возрасту. Также, чем на более старший возраст человек оценивает себя в целом и свои интересы в частности, тем на более старший возраст в биологическом плане оценивает молодого персонажа.

Наименее связным с оценкой другого молодого человека для всех возрастов является оценка собственного эмоционального возраста. Это говорит о том, что оценка возраста другого в первую очередь строится на внутренних представлениях о себе, своих действиях и интересах, а не на своих внешних параметрах.

Таким образом, мы можем говорить, что оценка возраста другого в первую очередь строится на внешних параметрах оцениваемого (внешний вид, состояние кожи, ухоженность и т.д.), а так же на собственных представлениях о себе (своих действиях, интересах, физическом состоянии).

При этом, анализ оценок возраста женских и мужских персонажей на фотографиях показал значимые различия, которые представлены ниже.

Таблица 40. Оценка возраста пожилых мужчин и женщин по фото в трех возрастных группах

Группа	ХВ	Оценка по фото									
		СВ		БВ		ЭВ		СоцВ		ИВ	
		Med		Med		Med		Med		Med	
		Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
20-30 лет	26	<b>76,5</b>	72,5	62,5	<b>65</b>	<b>76</b>	72,5	<b>70</b>	65,5	67,5	67,5
40-50 лет	43	<b>77,5</b>	75	65	<b>67,5</b>	<b>77,5</b>	75	<b>71</b>	67,5	<b>70</b>	65
60-70 лет	64	<b>74,5</b>	74	<b>70</b>	66	<b>75</b>	72,5	<b>70</b>	66	<b>70</b>	65

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; Med – медиана; жирным шрифтом выделены более высокие показатели.

Из таблицы 40 видно, что респонденты всех возрастных групп воспринимают пожилых мужчин на более старший возраст, чем пожилых женщин по всем компонентам, кроме биологического возраста. По всей видимости это отражает современные социальные тенденции к занижению возраста женщин.

При этом биологический возраст пожилых женщин по мнению людей молодого и среднего возраста выше, чем у мужчин. В данном случае возможно влияние социального контекста выбранных фотографий.

Таблица 41. Показатели уровня значимости различий в оценке составляющих субъективного возраста пожилых мужчин и женщин на фотографиях в трех возрастных группах (Z-критерий)

Группа	Персонажи на фото	СВ	БВ	ЭВ	СоцВ	ИВ
		Z	Z	Z	Z	Z
		p	p	P	p	p
20-30 лет	Муж	<b>-2,137</b>	-0,716	-1,898	<b>-2,913</b>	-0,667
	Жен	<b>0,033</b>	0,474	0,058	<b>0,004</b>	0,505
40-50 лет	Муж	<b>-2,654</b>	-1,453	-1,447	<b>-2,097</b>	-1,057
	Жен	<b>0,008</b>	0,146	0,148	<b>0,036</b>	0,291
60-70 лет	Муж	-1,839	-1,401	<b>-2,048</b>	<b>-3,017</b>	<b>-3,109</b>
	Жен	0,066	0,161	<b>0,041</b>	<b>0,003</b>	<b>0,002</b>

*Примечания:* СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; p – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Из таблицы 41 видно, что оценки возраста пожилых мужчин и женщин на фото значительно различаются среди респондентов всех возрастных групп. Респонденты вне зависимости от своего возраста оценивают мужчин на фото на более старший возраст в целом и в социальном плане, чем женщин.

При этом пожилые люди оценивают своих сверстников-мужчин на более старший эмоциональный и интеллектуальный возраст, чем сверстников-женщин. Они полагают, что пожилые мужчины выглядят значительно старше женщин своей возрастной группы, и при этом интересуются вещами и видами деятельности, свойственными людям более старшего возраста. Скорее всего это проявление идентификации себя с данной возрастной группой, т.к. наша выборка преимущественно состоит из женщин, стремящихся занизить свой возраст по всем компонентам (биологический, эмоциональный, социальный и интеллектуальный).

Интересным является тот факт, что респонденты разных возрастных групп одинаково оценивают биологический возраст пожилых мужчин и женщин. По всей видимости, в восприятии людей пожилые мужчины и женщины испытывают одинаковые физиологические трудности, не зависящие от пола.

Таблица 42. Показатели уровня значимости различий в оценке составляющих субъективного возраста молодых мужчин и женщин на фотографиях в трех возрастных группах (Z-критерий)

Группа	Персонажи на фото	СВ	БВ	ЭВ	СоцВ	ИВ
		Z	Z	Z	Z	Z
		p	p	P	p	p
20-30 лет	Муж	-0,175	<b>-4,657</b>	-1,308	<b>-2,651</b>	<b>-3,465</b>
	Жен	0,861	<b>0,000</b>	0,191	<b>0,008</b>	<b>0,001</b>
40-50 лет	Муж	<b>-2,542</b>	<b>-4,559</b>	<b>-2,406</b>	<b>-2,088</b>	<b>-2,636</b>
	Жен	<b>0,011</b>	<b>0,000</b>	<b>0,016</b>	<b>0,036</b>	<b>0,008</b>
60-70 лет	Муж	<b>-3,779</b>	<b>-3,716</b>	<b>-4,465</b>	<b>-2,382</b>	<b>-3,362</b>
	Жен	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,017</b>	<b>0,001</b>

*Примечания:* СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; p – уровень значимости различий; жирным шрифтом отмечены значимые различия.

Из таблицы 42 видно, что значимость различий между оценками возраста молодых мужчин и женщин с возрастом растет. Молодые люди оценивая возраст своих сверстников в целом и в эмоциональном плане, приписывают возраст, не

опираясь на половые различия или социальный контекст. При этом, молодежь приписывает молодым мужчинам более старший возраст по таким параметрам как самочувствие, действия и интересы. В то же время, люди среднего и пожилого возрастов оценивают молодых женщин еще моложе, чем мужчин по всем параметрам (самочувствие, внешность, действия, интересы).

Можно заметить, что при оценке возраста молодых людей во всех возрастных группах появляется больше различий, связанных с полом оцениваемого человека, чем при оценке пожилых людей. По всей видимости это связано с большей значимостью данной возрастной категории, являющимся источником силы, энергии и активности.

Для полноты картины и изучения особенностей отношения респондентов разных возрастных групп к определенным возрастным периодам (молодости и старости) был проведен качественный анализ ответов на вторую часть структурного интервью к методике «Отражение».

В рамках методики «Отражение» респонденты отвечали на вопрос «Кто из людей на фотографии Вам ближе?» (приложение А, бланк А.8). Все ответы были разделены на 4 категории: 1) пожилой герой; 2) молодое отражение; 3) никто; 4) оба (одинаково). Далее производился количественный подсчет ответов относящихся к каждой категории в каждой возрастной группе. Полученные результаты были переведены в проценты.

Результаты показали, что респонденты молодого и среднего возраста в большинстве случаев соотносят себя с молодым человеком в отражении. Люди пожилого возраста чаще оценивают пожилого персонажа фотографии как более близкого к ним человека, чем его отражение. Результаты качественного анализа идентификации себя с одним из персонажей представлены на рисунке 13 (рис. 13).

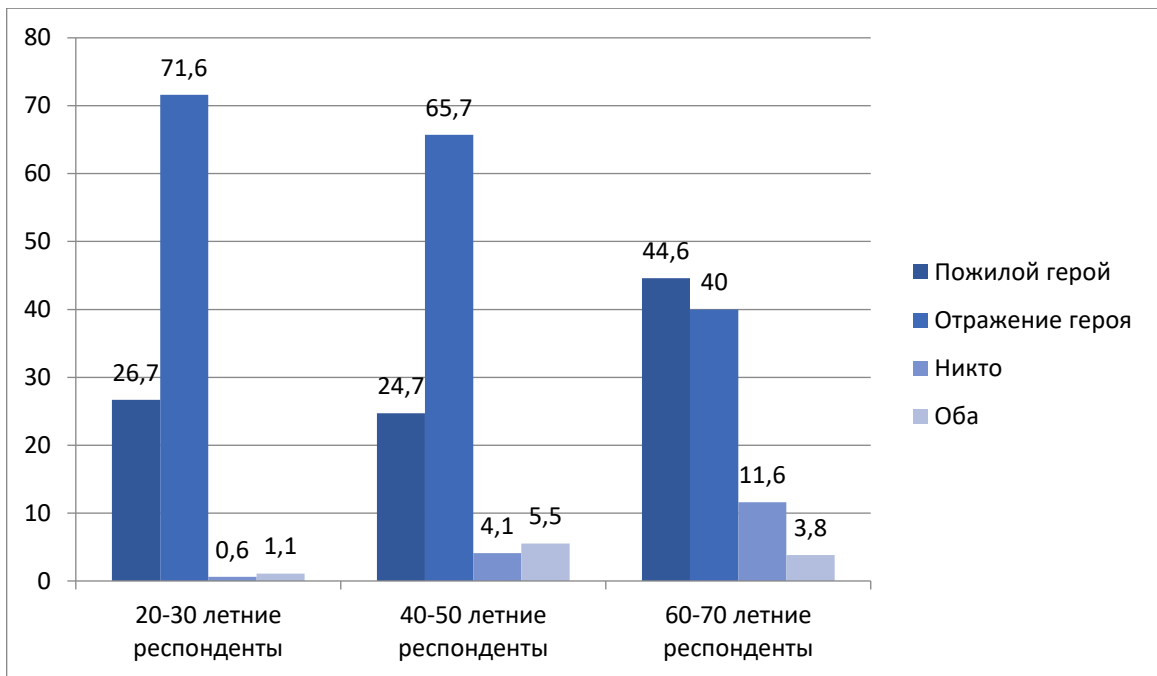


Рис.13. Идентификация себя с молодым или пожилым персонажем на фотографии в разных возрастных группах в %

Из рис. 13 видно, что молодые люди в основном (71,6%) соотносят себя с молодым персонажем, что является адекватной идентификацией для данной возрастной группы. Однако четверть молодых людей идентифицируют себя с пожилым персонажем, что в совокупности со склонностью этих же респондентов завышать свой собственный возраст и воспринимать себя старше, чем есть на самом деле свидетельствует о стремлении казаться более взрослым.

Большинство респондентов среднего возраста также идентифицирует себя с молодым персонажем фотографии (65,7%). Ранее мы установили, что респонденты среднего и пожилого возраста склонны значительно занижать собственный возраст. Тенденцию людей среднего возраста идентифицировать себя с более молодым возрастом можно рассматривать как проявление стремления задержаться в периоде активности и молодости, убежать от старости.

Метод углового преобразования Фишера подтвердил, что люди среднего и молодого возраста значимо чаще идентифицируют себя с молодым поколением, чем люди пожилого возраста ( $\varphi^*_{эмп} = 5,656$ ,  $p=0,01$ ;  $\varphi^*_{эмп} = 4,337$ ,  $p=0,01$ ).

Интересным является тот факт, что пожилые респонденты практически в равном количестве соотносят себя с пожилым и молодым персонажем на

фотографии (44,6% и 40%). Это демонстрирует одновременно желание пожилых людей задержаться в молодости, отрицание старости и в тоже время принятие того факта, что молодость, период наибольшей активности уже позади. Т.е. пожилые люди, принявшие участие в нашем исследовании, демонстрируют понимание естественного жизненного пути от молодости к старости. Таким образом, мы видим, что около половины респондентов этой возрастной группы не готовы принять свой возраст и стремятся задержаться в периоде молодости несмотря на снижение адекватности в самооценке. Однако, учитывая тот факт, что большая часть респондентов характеризуется психологическим благополучием и удовлетворена своей жизнью, можно предполагать, что идентификация себя с более молодым возрастом является для пожилых женщин (т.к. большинство нашей выборки составляют женщины) ресурсом в сохранении психологического благополучия, а не дезадаптационным фактором.

Наблюдаемый среди пожилых респондентов статистически значимый рост нежелания идентифицировать себя с молодым или пожилым героями фотографий (ответ «никто») может быть обусловлен как страхом приближающейся старости, так и неприятием собственного возраста. Данный факт требует дополнительного изучения.

В данную методику так же были включены вопросы, отражающие возрастную идентификацию с тем или иным периодом жизни по всем компонентам субъективного возраста (биологического, эмоционального, социального, интеллектуального) (приложение Ж).

Результаты показали, что оценивая свое физическое состояние (К какому из людей на фотографии Вы себя ближе чувствуете?) и внешность (Вы считаете, что выглядите ближе к человеку...?), респонденты молодого возраста чаще идентифицируют себя с молодым человеком в отражении (70,6% и 92,3%), так же как и респонденты среднего возраста (72,2% и 82,9%), а респонденты пожилого возраста – с пожилым героем фотографии (60,5% и 57,5%). Статистическая проверка подтвердила полученные данные на уровне значимости  $p=0,01$ . Более того, статистический анализ при помощи метода углового преобразования

Фишера показал, что с возрастом наблюдается значительное снижение частоты идентификации себя с молодым человеком (молодой возраст) при оценке своей внешности (эмоциональный субъективный возраст).

Это подтверждает наши более ранние выводы о том, что субъективная оценка в области эмоционального и биологического возраста наиболее приближены к реальному возрасту, т.к. в большей степени строится на внешних признаках (физические ощущения и внешность).

При оценке своих действий (На Ваш взгляд, Вы действуете скорее как человек...?) и интересов (Ваши интересы ближе к человеку...?) среди пожилых людей наблюдается иная тенденция. Результаты показали, что молодежь так же присоединяется к молодому герою в отражении (74,7% и 76,5%), как и респонденты 40-50 лет (72,4% и 74,5%). Люди 60-70 лет при оценке своих действий в равном количестве присоединяются к пожилому герою и его молодому отражению (49,2%). В тоже время, при оценке собственных интересов пожилые люди демонстрируют большую близость к молодому поколению (57,4%). Данный факт может быть как отражением современной действительности (отсутствие возрастных границ у досуга, мероприятий и интересов), так и пониманием, что консолидация собственных ресурсов позволяет пожилым соответствовать требованиям к действиям социально акцентированным на эффективность молодых. Применение метода углового преобразования Фишера так же показало, что респонденты пожилого возраста значительно чаще идентифицируют себя с пожилым героем фотографии в области интересов, чем респонденты молодого и среднего возрастов.

Полученные результаты отражают тенденцию современного человека к разидентификации с образом старости даже при приближении к ней по хронологическому возрасту.

Применение проективной методики «Отражение» позволило выявить не только особенности идентификации себя с определенной возрастной группой на разных этапах онтогенеза, но и установить эмоциональную составляющую оценки этих возрастных периодов. Мы установили, что респонденты всех возрастных

групп в основном приписывают пожилым персонажам фотографий негативные чувства относительно настоящего (Как Вы думаете, что чувствует человек, смотрящийся в зеркало?). Соотношение приписываемых герою чувств респондентами разных возрастных групп представлено на рисунке 14 (рис.14).

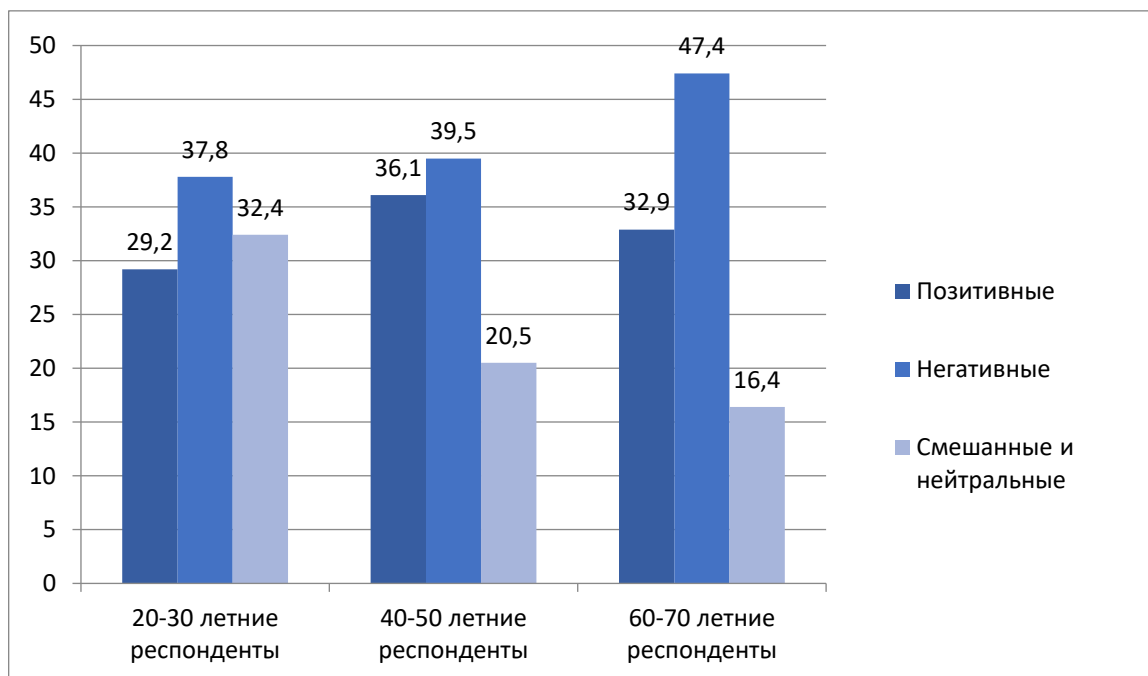


Рис.14. Дифференциация чувств, приписываемых пожилому персонажу на фото, респондентами разных возрастов в %

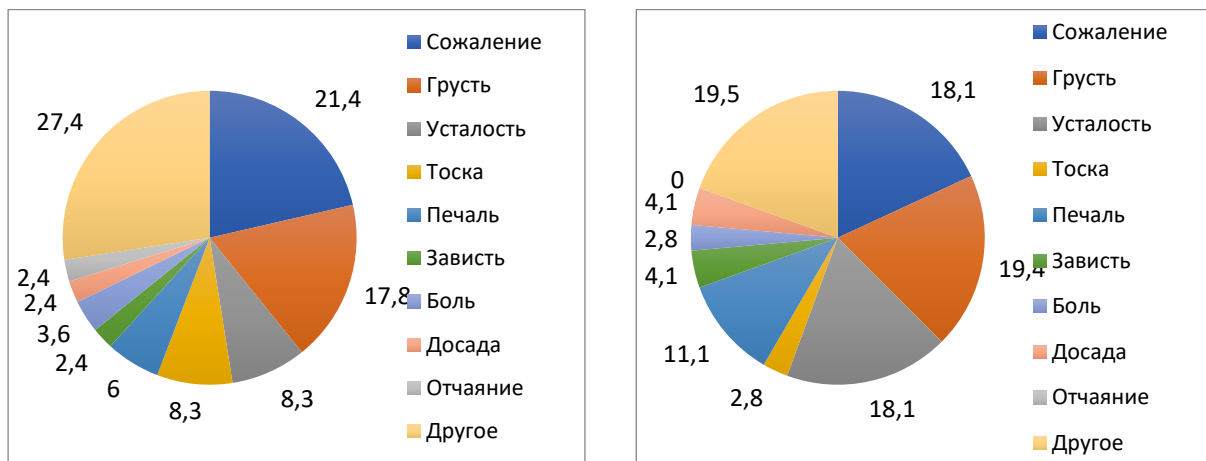
Результаты качественного анализа показали, что с возрастом количество негативных высказываний относительно этого периода жизни человека возрастает (37,8%, 39,5% и 47,4%). Статистический анализ методом углового преобразования Фишера подтвердил, что молодые респонденты значительно реже приписывают пожилому герою на фотографии негативные чувства, чем пожилые респонденты ( $\varphi^*_{эмп} = 2,404$ ,  $p = 0,05$ ).

С возрастом также снижается количество смешанных чувств (разнонаправленные чувства, например, радость и печаль, а также сложные чувства, включающие в себя позитивный и негативный аспекты), растет определенность в восприятии и понимании пожилого возраста. Молодые люди значительно чаще, чем люди среднего и пожилого возраста используют сложные и неопределенные чувства при описании ощущений и эмоций пожилого героя на фотографии ( $\varphi^*_{эмп} = 2,312$ ;  $p = 3,91$ ).

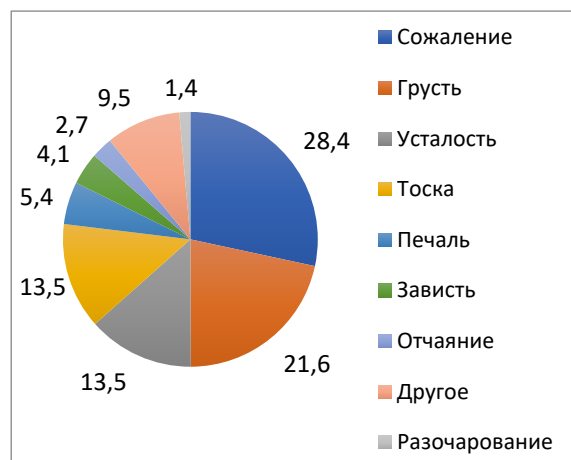


Для людей 20-30 лет этот пожилой герой слишком далек, несмотря на довольно частое отождествление себя с ним. Молодой человек, опираясь на собственные временные сравнения не в состоянии полноценно прочувствовать этот возраст и потому наполняют его смешанными и неопределенными чувствами. Степень неопределенных и смешанных ответов в среднем и пожилом возрасте снижается, человек приобретает жизненный опыт, приближается к периоду, изображенному на фотографиях, и наполняет его своими ожиданиями и опасениями. Результаты показывают, что для большинства людей (41,6%) вне зависимости от возраста, пожилой возраст и старость – период сожалений, грусти, разочарования и усталости.

Более детальный анализ ответов респондентов продемонстрировал качественное наполнение эмоционального образа старения, результаты представлены на диаграммах (рис. 15).



а) распределение в группе 20-30летних респондентов б) распределение в группе 40-50летних респондентов



в) распределение в группе 60-70летних респондентов

Рис.15. Дифференциация негативных чувств, приписываемых пожилому персонажу на фото в разных возрастных группах в %

Среди наиболее популярных негативных ответов у молодежи, людей среднего и пожилого возраста встречаются следующие: сожаление (21,4%; 18,1% и 28,4% соответственно); грусть (17,8%; 19,4% и 21,6% соответственно); усталость (8,3%; 18,1% и 13,5% соответственно); тоска (8,3%; 2,9% и 10,8% соответственно); печаль (6%; 11,1% и 5,4% соответственно) и др. Эти результаты демонстрируют большую схожесть в восприятии пожилого возраста у людей молодого и пожилого возрастов, а так же качественное отличие от них людей среднего возраста. Люди 40-50 лет чаще приписывают ему усталость, чем люди 20-30 лет ( $\varphi^*_{эмп} = 1,957$ ,  $p=0,05$ ) и реже тоску, чем люди 60-70 лет ( $\varphi^*_{эмп} = 2,459$ ,  $p=0,01$ ). По всей видимости это – перенос собственного состояния людей среднего возраста, активизированное приближающейся неопределенностью старости.

С целью расширить представления о восприятии периода старости в разные возрастные периоды, нами были проанализированы ответы на вопросы «Как пожилой герой фотографии относится к своему прошлому?» и «Как пожилой герой фотографии относится к своему настоящему?».

Респонденты во всех возрастных группах полагают, что пожилые люди на фотографиях позитивно относятся к своему прошлому и периоду молодости (рис. 16).

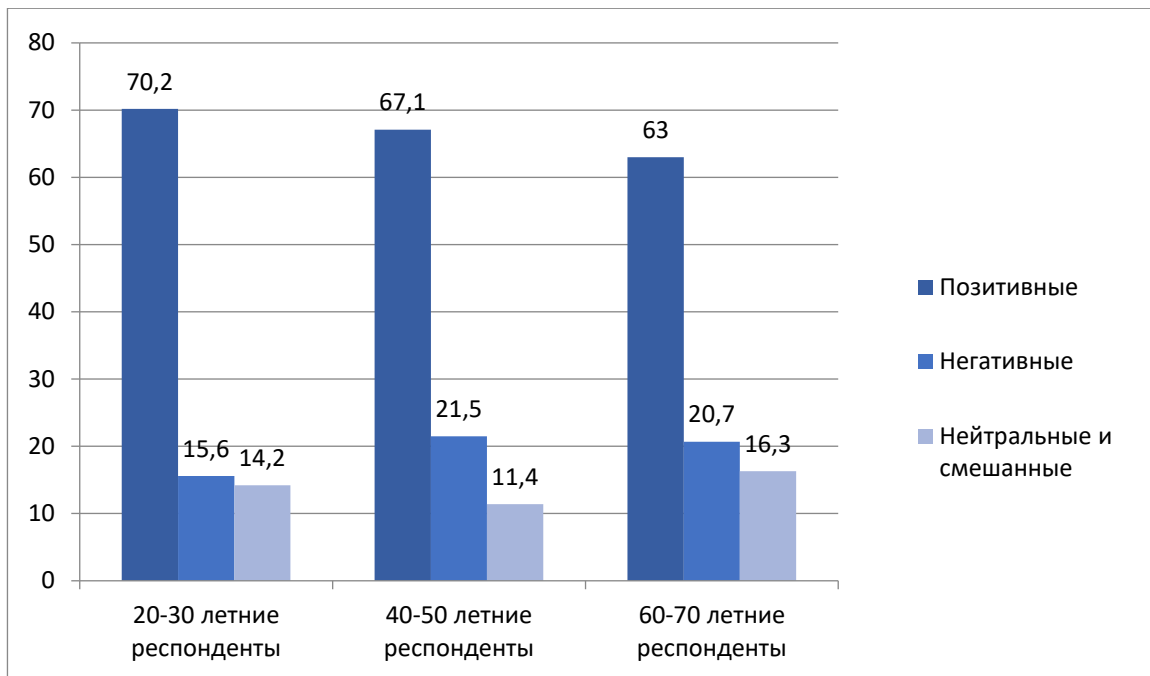


Рис.16. Дифференциация чувств, приписываемых пожилому персонажу на фото относительно своего прошлого, респондентами разных возрастов в %

Из рисунка 16 видно, что для респондентов всех возрастных групп период молодости наполнен позитивными эмоциями. Во всех рассматриваемых возрастных группах пожилому герою приписываются положительные чувства относительно своего прошлого. В ответах преобладают такие чувства как: гордость (26,9%; 30,2%; 38,5% соответственно), радость (16,1%; 11,6%; 2,6% соответственно), любовь (9,7%; 9,3%; 12,8% соответственно) и уважение (6,5%; 9,3%; 12,8% соответственно). Статистический анализ показал, что в целом различий в частоте приписываемого пожилому человеку отношения к своему прошлому между респондентами разных возрастных групп практически нет. Отметим только, что пожилые люди значительно чаще, чем люди среднего ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,678$ ;  $p=0,05$ ) и молодого ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,631$ ;  $p=0,01$ ) возраста, полагают, что пожилой герой фотографии испытывает радость, когда думает о своем прошлом.

При этом к себе в настоящем времени отношение менее позитивное, чем к себе прошлому (молодому).

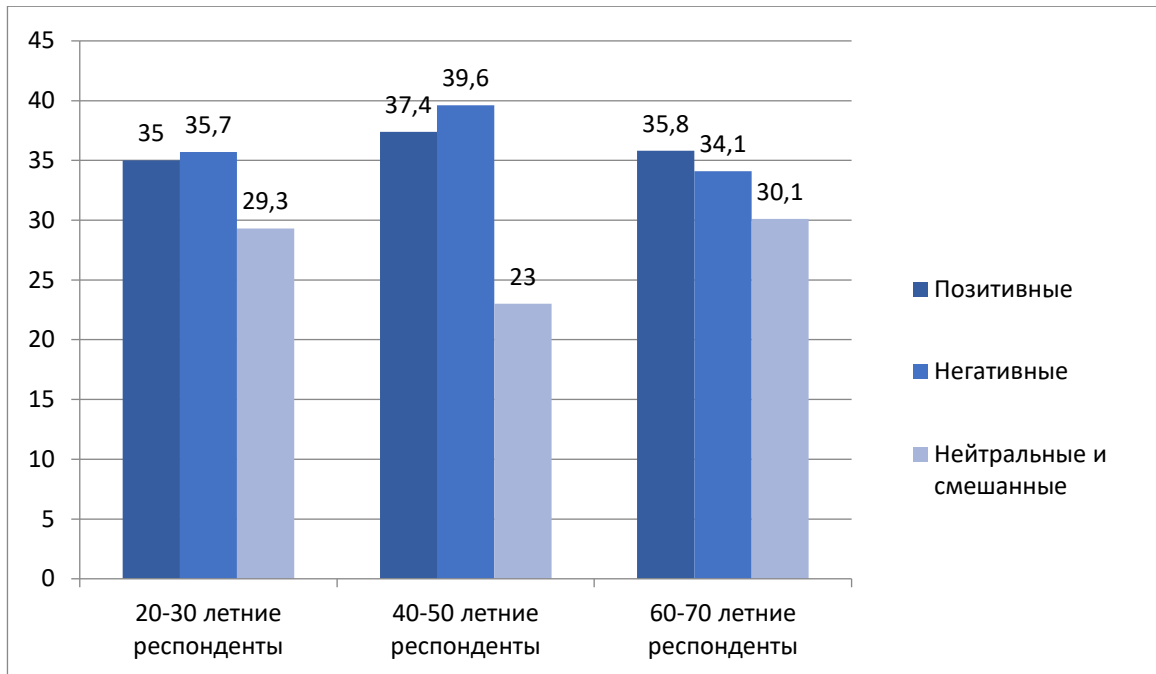


Рис.17. Дифференциация чувств, приписываемых пожилому персонажу на фото относительно своего настоящего, респондентами разных возрастов в %

Из рисунка 17 видно, что в целом респонденты всех возрастов приписывают пожилому герою позитивное и негативное отношение к себе в настоящем времени примерно в равном количестве.

Качественный анализ показал, что среди ответов преобладают такие позитивные чувства как «удовлетворение» (25,9%; 11,1%; 48% соответственно), «радость и счастье» (25,9%; 27,8%; 4% соответственно), «уважение» (14,8%; 16,7%; 20% соответственно), «бодрость» (0%; 11,1%; 0% соответственно). Среди негативных чувств преобладают: «недовольство» (18,9%; 0%; 12,1% соответственно), «сожаление» (9,4%; 10,9%; 18,2% соответственно), «грусть» (7,5%; 19,6%; 24,2% соответственно), «печаль» (11,3%; 15,2%; 0% соответственно).

С целью выявления значимых различий в образе старости у представителей разных возрастных групп, нами был применен критерий углового преобразования Фишера. Результаты показали, что респонденты всех возрастных групп с равной частотой приписывают пожилому негативные, позитивные или смешанные чувства. Однако пожилые люди значительно чаще полагают, что герой фотографии испытывает радость и удовольствие по отношению к своей жизни в настоящем,

чем люди среднего ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,29$ ;  $p=0,05$ ;  $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,756$ ;  $p=0,01$  соответственно) и молодого ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,396$ ;  $p=0,01$ ;  $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,668$ ;  $p=0,05$  соответственно) возрастов. При этом молодые люди значимо чаще приписывают пожилому герою грусть по отношению к своей настоящей жизни, чем люди среднего ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 1,796$ ,  $p=0,05$ ) и пожилого ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2,138$ ,  $p=0,05$ ). Т.е. хронологическое приближение к периоду старости увеличивает тенденцию к поиску радости и удовольствия в старении, что отражает стремление к принятию реального старения.

Однако большинство всех респондентов (72,5%) считают, что герой хотел бы вернуться во времена своего отражения, но скорее для того, чтобы прожить все также (вспомнить, повторить), а не изменить что-то в своей жизни. Это показывает, что для респондентов всех возрастов молодость представляется как период реализации потенциала жизни, планирования и достижения цели, наиболее приятный и деятельный период. Данный факт говорит о трудностях принятия своего возраста и стремлении «убежать» в молодость, в прошлое, которое воспринимается позитивнее и является желанным периодом в жизни.

Результаты данного исследования соотносятся с результатами других работ (Ерзин, Геращенко, 2015; Козлова, Жданова, 2020; Татарко, 2018) и демонстрируют преобладание негативного образа старости и процесса старения у взрослых людей в современном обществе.

Таким образом, при оценке возраста другого ведущую роль выполняют темпоральные сравнения (с самим собой во времени), но в силу нехватки опыта в молодом возрасте включаются социальные сравнения, которые снижают точность оценок возраста другого человека. При этом наиболее точные оценки возраста других людей респонденты всех возрастных групп дают своим сверстникам, что говорит так же о преобладании темпоральных оснований.

Проведенный анализ также показывает, что при оценке возраста другого человека, респонденты всех групп опираются в первую очередь на внешние параметры (эмоциональный возраст). При этом молодежь значимо чаще занижает возраст людей среднего и старшего возраста, чем их сверстники, воспринимая их более молодыми и социально активными. Обратная ситуация

наблюдается при оценке возраста молодых людей: люди среднего и пожилого возраста наделяют молодежь более старшим возрастом, чем их сверстники, что демонстрирует повышенные ожидания от современных молодых людей со стороны старшего поколения.

Оценка возраста других пожилых людей слабо связана с собственным субъективным возрастом во всех возрастных группах. При этом оценка возраста другого молодого человека в большей степени связана с оценкой своего возраста.

Респонденты всех возрастных групп воспринимают пожилых мужчин на более старший возраст, чем пожилых женщин несмотря на социальный контекст. Оценка возраста молодых мужчин и женщин более дифференцирована по половому признаку во всех возрастных группах, чем оценка возраста пожилых мужчин и женщин. Молодежь приписывает им одинаковый возраст по внешности, но при этом видят молодых мужчин более взрослыми в биологическом, социальном и интеллектуальном плане, чем женщин. В тоже время, люди 40-50 и 60-70 лет однозначно оценивают молодых женщин на меньший возраст, чем мужчин по всем параметрам.

Большинство всех респондентов идентифицируют себя с молодыми людьми. Даже люди 60-70 лет склонны в 40,2% случаев присоединиться к более молодому возрасту. При этом в современном обществе преобладает представление о неблагоприятном старении – периоде сожалений, болезней, низкой социальной активности и т.д. Молодой возраст в противовес воспринимается как благоприятный период реализации своих возможностей и является наиболее желанным.

### **3.7. Выводы**

Проведенный анализ результатов исследования субъективного возраста как фактора психологического благополучия и предложенная интерпретация этих результатов позволяет сделать ряд выводов в соответствии с поставленными задачами:

1. Существует возрастная специфика когнитивной иллюзии возраста: люди 40-50 и 60-70 лет значительно занижают свой возраст по всем компонентам. Люди 20-30 лет склонны незначительно завышать свой возраст, что подтверждает мировые тенденции. К тому же доля когнитивной иллюзии возраста (соотношение ХВ-СВ и ХВ) с возрастом увеличивается, т.е. чем старше человек, тем больше он отклоняется от своего реального возраста при его оценке. Так же респонденты трех возрастных групп значительно отличаются друг от друга ощущением осмысленности собственной жизни – с возрастом это ощущение снижается.

2. Субъективный возраст напрямую слабо связан с психологическим благополучием на разных этапах онтогенеза. Связь между ними опосредуется иными феноменами, например, временной перспективой. Социальный возраст – наиболее сопряженный с психологическим благополучием компонент субъективного возраста, поскольку субъективная оценка возраста действий вносит вклад в представления об эффективности жизнедеятельности относительно социальных норм и правил.

3. С возрастом значимость различий в субъективном возрасте в зависимости от уровня психологического благополучия снижается. В молодом и среднем возрасте наблюдается тенденция к завышению социального возраста при высоком уровне психологического благополучия. В молодом возрасте завышение субъективных оценок возраста действий является ресурсом, обеспечивая ощущение психологического благополучия. В среднем возрасте приближение к реальному возрасту в оценке своих действий является подтверждением профессионализма в управлении собственной жизнью, что повышает психологическое благополучие.

4. С возрастом наблюдается тенденция к снижению оценок физического здоровья и повышению оценок психического здоровья. При этом существует специфика взаимосвязи оценок качества жизни (субъективного здоровья) и психологического благополучия в разные возрастные периоды. В молодом и пожилом возрастах наиболее связными с психологическим благополучием и его

структурой является оценка психического здоровья, а в среднем возрасте – физического. Однако общее количество взаимосвязей и их сила с возрастом уменьшается.

5. Ориентация на различные временные перспективы тесно сопряжена с оценкой собственного возраста по различным компонентам и психологическим благополучием и его структурой на разных этапах онтогенеза. Эти взаимосвязи имеют возрастную специфику. В молодом возрасте занижение своего социального возраста и завышение интеллектуального связано с высокой ориентацией на негативные события прошлого и фаталистическое настоящее, что в свою очередь связано с низким уровнем психологического благополучия. В среднем возрасте биологический и интеллектуальные субъективные возраста взаимосвязаны с высокой ориентацией на позитивные события прошлого и низкой на негативные, что в свою очередь повышает удовлетворенность жизнью. В пожилом возрасте занижение своего субъективного возраста, и социального в частности, ассоциируются с низкой ориентацией на будущее и высокой на позитивное прошлое, что в свою очередь связано с высоким уровнем автономии и низким самопринятием.

6. В целом период старения и старости воспринимается всеми рассматриваемыми возрастными группами негативно. Большинство людей обладает представлениями о неблагоприятном старении, наполненным сожалениями и разочарованиями, что является фактором риска для дальнейшего развития и подготовки к периоду старости. Молодость воспринимается как желанный период активности, деятельности и жизни как таковой.

7. Оценка своего возраста и возраста другого человека строится на временных и социальных сравнениях, вклад которых сопряжен с собственным возрастом и возрастом оцениваемого человека. В самооценивании на первый план выходят временные сравнения, а при оценивании возраста другого – темпоральные и социальные. С увеличением собственного возраста роль социальных сравнений при оценке возраста другого человека увеличивается. Опора на социальные сравнения повышает точность оценок возраста другого



человека. При оценке возраста сверстников опора на временные сравнения повышает точность оценок.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена изучению взаимосвязей субъективного возраста и психологического благополучия взрослого человека на разных этапах онтогенеза.

Проведенный теоретический анализ показал повышение интереса в отечественной психологии к изучению внутренних, субъективных факторов психологического благополучия, которые вносят больший вклад, чем внешние факторы, в достижение и сохранение удовлетворенности собой и своей жизнью (Бочарова, 2008; Павлоцкая, 2015; Эйдельман, Сергиенко, 2016; и др.). В более ранних исследованиях субъективных факторов психологического благополучия было установлено, что в качестве предикторов высокого уровня психологического благополучия, преимущественно в молодом возрасте, могут выступать жизненный стиль человека (Подобина, Екимчик, 2015), самоотношение и самоинтерес (Зотова, Рикель, Туниянц, 2017), отношение к миру и жизненная позиция (Эйдельман, Сергиенко, 2016) и др. При этом, уровень ПТСР и интенсивность переживания психотравмирующих событий является фактором риска снижения уровня психологического благополучия (Дымова, Тарабрина, Харламенкова, 2015).

В данной работе впервые в качестве ресурса и фактора психологического благополучия рассматривается субъективный возраст человека, т.е. самовосприятие возраста. Для реализации поставленных задач был разработан уточняющий опросник субъективного возраста (Ю.В. Киреева, Е.А. Сергиенко, А.Б. Эйдельман). Результаты показали, что конкретизация условий оценивания собственного возраста повышают рефлексивность человека каждой возрастной группы и повышают эффективность данного метода диагностики субъективного возраста.

Подтверждена мировая тенденция к занижению собственного возраста среди людей старше 30 лет. Это говорит о том, что данный феномен не зависит от принадлежности к какой-либо культуре, национальности и др. При этом люди 60-70 лет сильнее занижают свой возраст (20%), чем люди 40-50 лет (15%).

Корреляционный и регрессионный анализ субъективного возраста и психологического благополучия показал наибольшую значимость социального возраста, т.е. на сколько лет респонденты оценивают свои действия. Это говорит о том, что на психологическое благополучие в большей степени влияет оценка собственных действий, а не самочувствие, внешность и интересы. При этом наиболее значимое влияние на психологическое благополучие социальный субъективный возраст оказывает в зрелом возрасте (40-50 лет).

К тому же во взаимосвязь субъективного возраста и психологического благополучия включается временная перспектива, опосредуя эту взаимосвязь. Восприятие себя моложе или старше своего возраста (в первую очередь в социальном плане) связано с ориентацией на негативное или позитивное прошлое, а так же будущее, что в свою очередь связано с повышением или понижением уровня психологического благополучия во всех возрастных группах. Однако взаимосвязь этих феноменов с возрастом уменьшается.

Опора на позитивное прошлое является так же ресурсом для достижения и сохранения психологического благополучия для людей 20-30 и 40-50 лет, в то время как ориентация на негативные события прошлого становятся фактором риска снижения удовлетворенности своей жизнью на всех этапах онтогенеза.

В ходе исследования было установлено, что формирование субъективного возраста и оценка возраста другого человека происходит на основе социальных и темпоральных (с самим собой во времени) сравнений. Роль темпоральных и социальных сравнений определяется возрастом человека (самого себя или объекта оценки). При оценке возраста другого человека на первый план выходят темпоральные сравнения. Однако, при недостатке жизненного опыта, при оценке возраста другого человека, происходит переход к социальным сравнениям, в результате чего, точность оценки снижается. С возрастом роль социальных сравнений при оценке чужого возраста увеличивается, что повышает точность оценок. При этом, наиболее точные оценки респонденты всех возрастных групп дают своим сверстникам, при оценке возраста которых опираются на временные сравнения.

Так же, согласно результатам исследования, люди всех возрастных групп воспринимают пожилых мужчин на более старший возраст (интегральный показатель), в частности в социальном плане (действия), чем пожилых женщин. При этом, оценка молодых мужчин и женщин более дифференцирована среди всех возрастных групп в связи с высокой значимостью этого периода как источника жизненных сил и активности. Люди 20-30 лет одинаково оценивают возраст в целом, а так же эмоциональный возраст (на сколько лет выглядит) своих сверстников-мужчин и сверстников-женщин. Люди более старшего возраста (40-50 и 60-70 лет) оценивают молодых женщин на значительно более младший возраст, чем молодых мужчин по всем параметрам (на сколько лет чувствует, выглядит, действует, интересуется), что отражает социальную действительность.

Данное исследование позволило так же оценить отношение к периоду старения в разные возрастные периоды. На всех представленных этапах онтогенеза старость имеет неблагоприятный образ: период сожалений, утери возможностей и снижения сил, сокращение социальных взаимодействий и др. В противовес этого, период молодости воспринимается всеми группами как источник энергии, активности и период реализации возможностей.

В дальнейшем, полученные данные могут быть использованы в психологическом консультировании, а так же кризисном консультировании при работе с вопросами неудовлетворенности жизнью в разные возрастные периоды. Так же результаты могут быть применены в геронтопсихологии, в частности, представления о связности субъективного восприятия своего возраста и удовлетворенности жизни через временные ориентации личности могут быть учтены в работе по профилактике негативного старения. Субъективный возраст может быть использован как ресурс для достижения и сохранения психологического благополучия на разных этапах онтогенеза.

Данная работа позволяет выделить следующие перспективы исследования:

- Установленная взаимосвязь между общим состоянием физического здоровья и удовлетворенностью своими отношениями с близкими людьми, ощущением направленности и осмысленности жизнью, личностным

саморазвитием и независимостью от общественного мнения в молодом возрасте требует проверки на выборке людей, имеющих какие-либо физические ограничения.

- Взаимосвязь эндокринных заболеваний и снижением своего интеллектуального возраста у людей 20-30 лет, так же требует подтверждения на более многочисленной выборке (имеющих различные заболевания эндокринной системы).

- Установленный факт отсутствия прямой связи между психологическим благополучием и субъективным возрастом в пожилом возрасте требует проверки на более многочисленной и разнообразной выборке (наша выборка характеризуется высоким уровнем образования, семейным статусом, удовлетворенности жизнью, и в целом более высоким уровнем удовлетворенности социо-экономическим статусом).

- Так же требует дополнительной проверки тот факт, что на самопринятии в молодом возрасте отражается негативный опыт и фаталистическое отношение к настоящему в большей степени, чем позитивный опыт. (Полученные в нашем исследовании результаты могут быть связаны с особенностями выборки – недостаточность позитивного опыта в прошлом, а так же с особенностями современной молодежи – негативное селектирование или неумение фиксироваться на собственных достижениях).

- Дальнейшей разработки требует причины отсутствия связей (или малая связанность) ощущения направленности собственной жизни и компетентности в повседневной жизни у людей 40-50 лет и временными ориентациями личности на прошлое, настоящее или будущее.

- Выделенные субъективные факторы психологического благополучия в каждой возрастной группе требуют проверки на большей выборке для повышения их надежности.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антонычев С.Ю., Мохорт Т.В. Исследование качества жизни больных сахарным диабетом 1-го типа [Электронный ресурс] // Медицинская панорама. 2003. №3. URL: <http://www.happydoctor.ru/diabetes/quality-of-life>. (дата обращения: 18.08.2019).
2. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл/ Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. М.: Прогресс, 2007. 403с.
3. Ахрямкина Т.А., Чаус И.Н. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография. Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. 104 с.
4. Ахрямкина Т.А. Психологические особенности третьего возраста: хрестоматия для студентов / сост. Т.А.Ахрямкина, В.В.Вельш. Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2019. 196 с.
5. Барабанщиков В.А. Восприятие индивидуально-психологических особенностей человека по изображению целого и частично открытого лица // Экспериментальная психология. 2008. Т.1. №1. С.62-83.
6. Барер Г.М., Гуревич К.Г., Смирнягина В.В., Фабрикант Е.Г. Использование стоматологических измерений качества жизни // Стоматология для всех. 2006. №2. С. 4-7.
7. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2004. 24 с.
8. Башкатов С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Челябинск. 2013. 26 с.
9. Белкин М.А., Левадняя М.О. Роль психологического благополучия и эмоционального интеллекта у вожатых детских центров // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии. 2020. Т.3. №1. С. 20-25.

10. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию психологического благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015. Т.8. № 2. С. 5-13.
11. Бестужев-Лада И.В. Методологические проблемы исследования качества, уровня и образа жизни. М.: Ин-т социолог. исслед. АН СССР, 1978б.
12. Бобков В.Н. Качество и уровень жизни населения в новой России (1991–2005 гг.). М.: ВЦУЖ, 2007. 719 с.
13. Болотова А.К. Человек и время в познании, деятельности, общении. М.: Изд. дом ВШЭ, 2007. 283 с.
14. Бонивелл И. Ключи к благополучию. М.: Время, 2009. 192 с.
15. Борисов Г.И. Личностные факторы достижения психологического благополучия людьми пожилого возраста // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2019. №1(53). С.53-62.
16. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Изв. Пенз. гос. пед. ун-та им. В.Г.Белинского. 2008. №10. С. 226-231.
17. Бучацкая, М.В. Психологическое благополучие работающих женщин: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006. 25 с.
18. Васильев А.Л. Экономический анализ качества жизни // Стандарты и качество. 2007. №4. С. 80–84.
19. Водяха С.А. Психологическое благополучие учащихся. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве // Сб. статей / Составитель: Ю.В. Братчикова. Екатеринбург: Урал.гос. пед.ун-т., 2013. 146 с
20. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности [Электронный ресурс] // Дискуссия. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-kontseptsii-psiologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 29.01.2020)

21. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2002. 24 с.
22. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. №3. С. 142-145.
23. Воронина М.Е. Отношение к родителям как предиктор психологического благополучия женщины среднего возраста: Дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2018. 210 с.
24. Воронцова О.Р., Крюкова Т.Л. Когнитивно-поведенческие показатели субъективного возраста средней взрослости: личностная готовность к переменам // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2018. №4. С. 24–30.
25. Воронцова Т.А. Влияние устойчивого компонента внешнего облика на воспринимаемый возраст человека // Экспериментальная психология. 2020. Т.13. №2. С. 108–120.
26. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии // Психологическая наука и образование. 2020. Т.25. №6. С. 31—40.
27. Голубева Н.М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности [Электронный ресурс] // Известия Саратовского ун-та. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2010. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-differentsiatsii-ponyatiypsihologicheskogo-i-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 30.01.2020)
28. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2010. №4 (12) URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 13.07.18).



29. Гришина Н. В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические области [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2016. Т.9. №48. С.10. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 16.09.2021).
30. Долгополова О.А., Зиновьева Д.М., Булах К.А.. Психологическое благополучие пожилого человека // Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс]: материалы Международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. Электрон. дан. Екатеринбург: [б. и.], 2019. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
31. Дубовик Ю.Б. Психологическое благополучие в пожилом и старческом возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2012. 29 с.
32. Дымова Е.Н., Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Параметры психологического благополучия/неблагополучия при разном уровне психической травматизации // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2015. №2. С. 37-50.
33. Екимчик О.А., Подобина О.Б. Жизненный стиль современника: референты и их взаимосвязь // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 3. С. 83-88.
34. Ерзин А.И., Геращенко Н.А. Образ благополучной старости в представлении студентов [Электронный ресурс] // Психолог. 2015. №5. С. 76-95. URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=16173](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=16173) (дата обращения 26.03.2021)
35. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин: Дис. ... канд. психол. наук. СПб. 2011. 193 с.
36. Заусенко И.В. Психологическое благополучие педагога [Электронный ресурс] // Педагогическое образование в России. 2012. №2. URL: [http://journals.uspu.ru/attachments/article/95/П\\_2012\\_2](http://journals.uspu.ru/attachments/article/95/П_2012_2) (дата обращения: 05.03.2017).

37. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Пер с англ. О.Ю.Гатановой. СПб: Речь, 2010. 352 с.
38. Зинина А.А. Особенности социальных представлений о психологическом благополучии престарелых людей [Электронный ресурс] // Материалы конференции «Ломоносов 2018», РГГУ, Москва, 2018. URL: [http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2018/materials/13525/77493\\_uid67883\\_report.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2018/materials/13525/77493_uid67883_report.pdf)
39. Зиновьева Д.М. Профессиональные детерминанты субъективного благополучия государственных и муниципальных служащих // Социология власти. 2010. №7. С.132-140.
40. Зотова О.Ю., Рикель А.М., Туниянц А.А. Ситуационные и личностные факторы субъективного благополучия студентов // Вестник РГГУ. Серия Психология. Педагогика. Образование. 2017. №4(10). С.118-136.
41. Иванова Т.Ю. Фундаментальная роль личностных ресурсов в обеспечении психологического благополучия: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2016. 205 с.
42. Ильин Е.П. Психология взрослости. СПб.: Издательский дом «Питер». 2012. 542 с.
43. Казымова Н.Н. Психологическое благополучие как индикатор психологической безопасности лиц с различной интенсивностью переживания террористической угрозы // Вестник Комстромского государственного университета им. Н.А.Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т.19. №4. С.36-39.
44. Катунцова И. Д. Определение возраста человека по фотоизображениям / И. Д. Катунцова, Т. А. Рыбакова // Юный ученый. 2018. № 2 (16). С. 144–148.
45. Козлова Н.Д., Жданова С.Ю., Отношение к старению у педагогов в связи с социально-психологическими характеристиками личности [Электронный

- ресурс] // Психолог. 2020. №4. С.22-20. URL: [https://e-notabene.ru/psp/article\\_32781.html](https://e-notabene.ru/psp/article_32781.html) (дата обращения 11.04.2021)
46. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: Дис. ... канд. псих. наук. Иркутск, 2014. 174 с.
  47. Колесников В.Н. Психологическое благополучие студентов // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2016. №4. С. 77-86.
  48. Коновалова Т.Г. Осмысленность жизни как фактор субъективного благополучия в студенческом возрасте. Дипломная работа. Бийск, 2021. 80 с.
  49. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики, и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003. 306 с.
  50. Кужильная А.В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях [Электронный ресурс] // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. №1 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-podhodah-k-izucheniyu-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti-v-zarubezhnyh-issledovaniyah> (дата обращения: 23.10.2019).
  51. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика /Ред. В.Ю.Большаков. СПб., Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000, с. 476-510.
  52. Курышева О.В. Субъективный возраст как категория самооценивания // Известия ВГПУ. 2010. №9. С.155-158.
  53. Кънева И.М. Отношение к старению среди людей в ранней и средней взрослости. В кн. Психология XXI века: российская психология в контексте мировой науки. Материалы международной конференции молодых ученых. СПб.: Скифия-принт, 2016. С. 70-71.
  54. Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности:

- счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 26. С. 77 – 88.
55. Лебедева А.А. Теоретические подходы и методологические проблемы изучения качества жизни в науках о человеке // Психология. журнал Высшей школы экономики. 2012. Т.9. №2. С.3-19.
56. Лебедева М.В., Вербина Г.Г. Субъективное и психологическое благополучие как категории современной психологии // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии. 2021. Т.4. №5. С. 48-52.
57. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл, 2001. 572 с.
58. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т.21. №1. С.15-25.
59. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2004. Т.1. №3. С. 137–142.
60. Мелёхин А. И., Сергиенко Е. А. Субъективный возраст как предиктор жизнедеятельности в поздних возрастах // Современная зарубежная психология. 2015. Т.4. №3. С. 6–14.
61. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
62. Наследов А. Д. SPSS: компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А.Д. Наследов. 2-е изд. СПб.: Питер, 2007. 416 с.
63. Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. СПб.: Питер, 2013. 416 с.
64. Нерушай А.И. Психологическое благополучие людей пожилого возраста [Электронный ресурс] // Вестник РГГУ: Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2021. №1. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-lyudey-rozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 29.08.2021)

65. Неяскина Ю.Ю., Мазуркевич А.В. Взаимосвязь субъективного качества жизни и временной перспективы личности [Электронный ресурс] // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2014. №1 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-subektivnogo-kachestva-zhizni-i-vremennoy-perspektivy-lichnosti> (дата обращения: 28.08.2019).
66. Новик А.А., Ионова Т.И. Руководство по использованию качества жизни в медицине. СПб.: Издательский дом «Нева», 2002. 320 с.
67. Новик А.А., Ионова Т.И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. 314 с.
68. Новик А.А., Ионова Т.А. Исследование качества жизни в клинической медицине // Вестник национального медико-хирургического центра им. Н.И.Пирогова. 2006. Т.1. № 1. С. 91-99.
69. Нюттен Ж. Перспектива будущего и мотивация. Мотивация, действие и перспектива будущего / Пер. с англ. Е.Ю.Патяевой и др.; Под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.
70. Орел Е.Н. Возрастная динамика временной перспективы (на материале российских женщин) // В кн.: Перспективные направления психологической науки / Отв. ред.: А.К.Болотова; науч. ред.: В.П.Зинченко, А.Н.Поддьяков, В.Д. Шадриков. М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2012. С. 85-103.
71. Осин Е.Н., Иванова Т.Ю., Гордеева Т.О. Автономная и контролируемая профессиональная мотивация как предикторы субъективного благополучия у сотрудников российских организаций // Организационная психология. 2013. Т.3. №1. С.8-29.
72. Павлова Н.С., Сергиенко Е.А. Исследование качества жизни во взаимосвязи с субъективным возрастом на этапе позднего онтогенеза // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки, 2019. №2. С. 36-53.

73. Павлоцкая Я.И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности: Дис. ... канд. псих. наук. Волгоград, 2015. 183 с.
74. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Я.И.Павлоцкая. Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. 168 с.
75. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Красноярск, 2006. 22 с.
76. Пацакула И.И., Зайчикова И.В., Гудовская О.С. Измерения временной перспективы молодого поколения в ситуации изменения культурно-исторической среды [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15678> (дата обращения: 19.08.2019).
77. Погонцева Д.В. Роль возраста при оценке внешнего облика человека // Психолог. 2018. № 6. С. 14–20.
78. Прокопец И.О. Особенности эмоционального состояния и психологическое благополучие мужчин и женщин пенсионного возраста с разным рабочим статусом: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. ЮФУ, 2017. 23 с.
79. Психология возрастных кризисов: учебное пособие / К.Н.Поливанова. М.: Академия, 2000. 184 с.
80. Психология развития. Словарь / Под. ред. А.Л. Венгера // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. М.: ПЕРСЭ, 2005. 176 с.
81. Рассказова Е.И. Методы диагностики качества жизни в науках о человеке // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2012. №3. С.95-107.

82. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т.28. №2. С. 90-108.
83. Рикель М.А., Туниянц А.А., Батырова Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2017. №2. С.64-79.
84. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1992. 222 с.
85. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: монография / К.Р.Роджерс. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
86. Романычева И.С. Социальные стереотипы в отношении пожилых: противоречия и тенденции // Среднерусский вестник общественных наук, 2013. №1. С. 64-68.
87. Рушак Е.А., Мясникова С.В. Копинг-стратегии как ресурсы психологического благополучия сотрудников организаций малого бизнеса // Питербургский психологический журнал. 2014. №6. С. 1-18.
88. Савенышева, С. С., Головей, Л. А., Петраш, М. Д., Стрижицкая, О. Ю. Самоактуализация, психологическое благополучие и повседневный стресс в период взрослости [Электронный ресурс] // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. 21(1). С. 130-140. URL: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2019-21-1-130-140> (дата обращения: 14.09.2021).
89. Савченко Т.Н., Головина Г.М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Институт психологии РАН, 2006. 170 с.
90. Сергиенко Е.А. Системно-субъективный подход: обоснование и перспектива // Психологический журнал. 2011. 32 (1). С.120-132.

91. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст в самоопределении человека на временной дистанции его жизнедеятельности // Мир психологии. 2011. №3. С.104-119.
92. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст человека: системно-субъективный и метакогнитивный подходы // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, г.Ярославль, 19-21 мая 2011 г. в 3 ч. Ч. 1. Отв. ред. А.В.Карпов, ЯрГУ им. П.Г.Демидова, 2011. с.412-415.
93. Сергиенко Е.А. Когнитивная иллюзия возраста // Психология зрелости и старения. 2012. № 4 (60). С. 5–32.
94. Сергиенко Е.А. Проблема соотношения понятия субъекта и личности // Психологический журнал. Т.34. №2. 2013. С. 5-16.
95. Сергиенко Е.А. Субъективный и хронологический возраст человека [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2013. Т.6. №30. С. 10. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n30/853-sergienko30.html> (дата обращения: 12.03.2020).
96. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст и психологическое здоровье // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / отв. ред. А.Л.Журавлев, М.И.Воловикова, Т.В.Галкина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. С.257-280.
97. Сергиенко Е.А. Субъективный возраст человека как предиктор жизнедеятельности // Психология человека и общества: научно-практические исследования / под ред. А.Л.Журавлева, Е.А.Сергиенко, Н.В.Тарабриной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С.262-281.
98. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. №4 (10). С.98-117.



99. Сергиенко Е.А., Киреева Ю.Д. Индивидуальные варианты субъективного возраста и их взаимосвязи с факторами временной перспективы и качеством жизни // Психологический журнал. 2015. Т. 36. №4. С. 39-51.
100. Сергиенко Е.А., Харламенкова Н.Е. Психологические факторы благополучного старения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 3. С. 243–257.
101. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2010. 350 с.
102. Смирнова Т.В. Пожилые люди: стереотипный образ и социальная дистанция // Социологические исследования, 2008. №8. С. 49-55.
103. Смолькин А.А. Социокультурная динамика отношения к старости: Дис. ... канд. социол. наук. Саратов, 2004. 144 с.
104. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2016. № 4. С.105 – 114.
105. Стрижицкая, О.Ю. Субъективное благополучие пожилых женщин с различным профессиональным прошлым // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2012. №4. С. 53-60.
106. Стрижицкая О.Ю. К вопросу об эмпирическом исследовании геротрансцендентности [Электронный ресурс] // Мир науки. 2017. Т.5. №6. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/11PSMN617.pdf> (дата обращения: 11.03.2018).
107. Стрижицкая О.Ю. Межпоколенные отношения и психологическое благополучие студентов: эффекты разных поколений // Мир педагогики и психологии. 2020. № 53 (12). С.169-175.
108. Стрижицкая О.Ю., Харитонова Т.С. Когнитивный резерв и психологическое благополучие: сравнительный анализ жителей Санкт-Петербурга и Нижнего Новгорода // Мир науки. 2018. Т6(6). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/133PSMN618.pdf> (дата обращения: 29.09.2021)

109. Субетто А.И. Государственная политика качества высшего образования: концепция, механизмы, перспективы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова; СПб.: Смольный университет РАО; Изд-во «Астерион», 2004. Ч. 1.
110. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2008, 317 с.
111. Сырцова А., Митина О.В., Бойд Дж., Давыдова И.С., Зимбардо Ф., Непряхо Т.Л., Никитина Е.А., Семенова Н.С., Фьелен Н., Ясная В.А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) // Культурно-историческая психология. 2007. №4. с.19-31.
112. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. 2008. №2. с.41-54.
113. Сырцова А.А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Методика Ф.Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика. 2007. №1. С.85-106.
114. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника по временной перспективе Ф.Зимбардо на русскоязычной выборке // Психологический журнал. 2008. №3. с.101-109.
115. Татарко К.И. Социальные установки относительно старости и ее предпочтительный образ в период ранней взрослости [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2018. Т.11. №60. С.10. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 22.05.2021).
116. Тихомандрицкая О.А., Малышева Н.Г., Шаехов З.Д., Кабальнов Н.А. Проблема взаимосвязи ценностей и психологического благополучия у старшеклассников // Психологические исследования (электронный журнал). 2018. Т. 11. № 61. URL: <http://psystudy.ru/> (дата обращения: 27.05.2021)
117. Ткаченко Т.Б. Влияние стоматологического статуса на качество жизни пациентов старших возрастных групп // Успехи геронтологии. 2008. Т.21. №2. С. 327–329.

118. Толстых Н.Н. Развитие временной перспективы личности: культурно-исторический подход: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 2010. 545 с.
119. Толстых Н.Н. Хронотоп: культура и онтогенез. Смоленск-Москва, 2010. 312 с.
120. Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия [Электронный ресурс] // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т.7. Вып.3. С. 211–223. URL: [https://dspace.spbu.ru/bitstream/11701/8733/1/03\\_Troshikhina.pdf](https://dspace.spbu.ru/bitstream/11701/8733/1/03_Troshikhina.pdf) (дата обращения: 03.09.2019)
121. Федотова В.А. Роль здоровья в формировании психологического благополучия [Электронный ресурс] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №10-1. С.110-116. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-zdorovya-v-formirovanii-psihologicheskogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 27.11.2019)
122. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 24 с.
123. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов. М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. Вып. 46. С.35-48.
124. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Мир науки». 2016. Т.4 №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-lichnosti-problemy-i-podhody-k-issledovaniyu-v-otechestvennoy-psihologii> (дата обращения: 18.03.2017)
125. Фомина О.О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности [Электронный ресурс] // Известия Саратовского университета. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2016. №2. С. 168-

173. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-i-vozmozhnye-tipy-psihologicheskogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 31.01.2020)
126. Хазова С.А. Ресурсы субъектности: теория и практика исследования / С.А. Хазова, Е.А. Дорьева. Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. 250 с.
127. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды / С.А. Хазова. Автореф. дис. ... д-ра. психол. наук. Кострома. 2014. 55 с.
128. Хащенко В.А. Модель субъективного экономического благополучия // Психологический журнал. 2005. Т.26, №3. с.38-50.
129. Хащенко В.А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация // Экспериментальная психология. 2011. Том 4. № 1. С. 106–127.
130. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 208 с.
131. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2002. 176 с.
132. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. М.: Изд-во Генезис. 2009. 208 с.
133. Чувашова А.Г., Конарева И.Н. Психологическое благополучие детей дошкольного возраста: диагностическая модель исследования // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2019. Т.5 (71). № 2. С. 106–113.
134. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. Саратов. Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 180 с.
135. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере // Известия Саратовского уни-та, 2006. Т. 6. С. 104-109.
136. Шамионов Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей. 2009. С. 41.

137. Шамионов Р.М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности // Психологический журнал. 2014. Т.35. №4. С.68-81.
138. Шамионов Р.М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // Изв. Саратов. ун-та. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т.4. Вып.3. с.213-219.
139. Шевеленкова Т.Д. Исследование личностного способа существования человека в современном мире (опыт гуманистического направления в зарубежной психологии) // Психология личности в условиях социальных изменений. М.: Институт психологии РАН, 1993. С. 21-37.
140. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95-129
141. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск. 2008. 21 с.
142. Шкурко Т.А., Николаева Е.Г. Компоненты внешнего облика в структуре восприятия визуальных презентаций возраста // Социальная психология и общество. 2015. Т.6. №4. С. 78-90.
143. Шкурко Т.А., Сериков Г.В. Влияние динамического компонента внешнего облика на восприятие визуальных презентаций возраста другого человека // Российский психологический журнал. 2017. Т.14. №3. С. 190-209.
144. Эйдельман А.Б. Взаимосвязь временной перспективы и психологического благополучия в онтогенезе // Психология – наука будущего. Материалы VIII Международной конференции молодых ученых. Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенкова. Москва, 2019. С. 525-530.
145. Эйдельман А.Б. Особенности субъективного возраста и психологического благополучия в молодом возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. №2. С. 30-35.

146. Эйдельман А.Б. Субъективное психологическое благополучие зависимых от ПАВ на разных этапах реабилитационного процесса. Дипломная работа. М., 2015. 114 с.
147. Эйдельман А.Б. Социальные и темпоральные основания субъективного возраста // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. №3. С. 87-95.
148. Эйдельман Г.Н., Сергиенко Е.А. Субъективная картина мира, психологическое благополучие в состоянии самоопределения у современных молодых людей // Психология психических состояний: сб. статей / Под ред. А.О.Прохорова. Казань: Отечество, 2014. Вып.9. 472с.
149. Эйдельман Г.Н., Сергиенко Е.А., Психологическое благополучие у современных молодых людей в период самоопределения/ Geneva (Switzerland), the 17-18<sup>th</sup> of February, 2015 // Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists "Science", Geneva, 2015, p.212.
150. Эйдельман Г.Н., Сергиенко Е.А. Роль субъективных факторов в психологическом благополучии молодежи в ситуации профессионального самоопределения // Психологические исследования. 2016. Т.9 (50). С.4-11.
151. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 352 с.
152. Amilon K., van de Weijer J., Schötz S. The Impact of Visual and Auditory Cues in Age Estimation // In C. Müller (Ed.). Speaker Classification II. Lecture Notes in Computer Science. 2007. Vol. 2. Pp. 10-21.
153. Austin A. A Universal Declaration of Human Well-being // Cham: Palgrave Macmillan. 2020.
154. Barak B., Stern B. Subjective age correlates: a research note // The gerontologist. 1986. № 26. p.571-575.
155. Barak B. Age identity: A cross-cultural global approach // Intern. journ. of behavioral development. 2009. V. 33. №. 1. P. 2–11.
156. Boniwell I., Zimbardo P. Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning // Linley P.A., Joseph S. (eds). Positive psychology in practice.

- 2004.
157. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being / Chicago: Aldine publishing company. 1969. 319 p.
  158. Braman A. C. What is subjective age and who does one determine it: the role of social and temporal comparisons. Dissertation presented to the Graduate School of Arts and Sciences of Washington University. SaitLouis, Missouri. 2002. P. 63.
  159. Casale S., Lecchi S., Fioravanti G. The association between psychological wellbeing and problematic use of internet communicative services among young people // *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 2015. Vol. 149 (5). P. 480—497.
  160. Cheng S.-T., Fung H.H., Chan A.C.M. Self-perception and psychological well-being: The benefits of foreseeing a worse future // *Psychology and Aging*. 2009. Vol. 24. №3. P. 623–633.
  161. Debreczeni F.A., Bailey P.E. A systematic review and meta-analysis of subjective age and the association with cognition, subjective well-being, and depression // *The Journals of Gerontology. S. B.* Vol. 76. I. 3. 2021. P. 471–482.
  162. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior // New York: Plenum. 1985.
  163. Deci E.L., Rayan R.M. Self determination theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health // *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49, No 3. P. 182-185.
  164. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. № 3. P. 241-245.
  165. Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities // *Social Indicators Research*. 1994. 31. 2. 103–157.
  166. Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective well-being of nations // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P.851-864.

167. Engel G.E. The clinical application of the biopsychosocial model // *Am. Journal Psychiatry*. 1980. Vol. 137. P. 535–543.
168. Galambos N.L., Albreacht A.K., Jansson S.M. Dating, sex, and substance use predict increases in adolescents' subjective age across two years // *Intern. journal of behavioral development*. 2009. V. 33 (1). P. 32–41.
169. Gendron T.L., Inker J., Welleford A. "How old do you feel?" The difficulties and ethics of operationalizing subjective age // *The Gerontologist*. 2018. Vol. 58(4). P. 618–624.
170. Gerstorf D., Mayraz G., Lindenberger U., Wagner G.G., Schupp J. Late-Life Decline in Well-Being Across Adulthood in Germany, the UK, and the US: Something is Seriously Wrong at the End of Life // *SSRN Electronic Journal*. 2010.
171. Gubrium J., Holstein J. *Aging and everyday life* // Malden, Mass: Blackwell Pub. 2000. 483 p.
172. Hajiran H. Toward a quality of life theory: net domestic product of happiness // *Social Indicators Research*. 2006. Vol. 75. P. 31–43.
173. Haybron D.M. *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being* // Oxford; New York: Oxford University Press. 2008.
174. Hess T., O'Brien E., Voss P., Kornadt A., Rothermund K., Fung H., Popham L. Context influences on the relationship between views of aging and subjective age: The moderating role of culture and domain of functioning // *Psychology and Aging*. 2017. Vol. 32(5). P. 419-431.
175. Hubley A. M., Russell L. B. Prediction of subjective age, desired age, and age satisfaction in older adults: Do some health dimensions contribute more than others? // *International Journal of Behavioral Development*. 2009. Vol. 33. №1. P.12-21.
176. Kasser T., Ryan R.M. A Dark Side of the American Dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 65, p. 410-422.



177. Kastenbaum R., Derbin V. The ages of me: toward personal and interpersonal definitions of functional aging // *Aging and human development*. 1972. Vol. 3. № 2. P. 197—211.
178. Kleinspehn-Ammerlahn A., Kotter-Grühn D., Smith J. Self-Perceptions of Aging: Do Subjective Age and Satisfaction With Aging Change During Old Age? // *The Journals of Gerontology series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2008. №3. P. 377-385.
179. Kotter-Grühn D., Hess T.M. The impact of age stereotypes on self-perceptions of aging across the adult lifespan // *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2012. Vol. 67(5). P. 563–571.
180. Larsen R.J., Eid M. Ed Diener and science of subjective well-being. In: *The Science of Subjective WellBeing* / Ed. by M.Eid and R.J.Larsen. New York / London: The Guilford Press. 2008. P. 4.
181. McCall S. Quality of life // *Social Indicators Research*. 1975. Vol. 2. 229–248.
182. McLellan R., Galton M., Steward S., Page C. The impact of creative initiatives on well-being: a literature review // *Newcastle: CCE*. 2012. 100 p.
183. Mirucka B., Bielecka U., Kisielewska M.. Positive orientation, self-esteem, and satisfaction with life in the context of subjective age in older adults // *Personality and Individual Differences*. 2016. Vol. 99. P. 206–210.
184. Mock, S.E., & Eibach, R. P. Aging attitudes moderate the effect of subjective age on psychological well-being: Evidence from a 10-year longitudinal study // *Psychology and Aging*. 2011. 26(4). P. 979–986.
185. Montepare J.M., Lachman M.E. "You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age // *Psychology and Aging*. 1989. Vol. 4(1), p. 73–78.
186. Montepare J. Characteristics and psychological correlates of young adult men's and women's subjective age // *Sex roles*. 1991. №24. P. 323-333.
187. Montepare J. Variations in adults subjective ages in relation to birthday nearness, age awareness and attitudes toward aging // *Journal of adult development*. 1996. №3. P. 193-203.

188. Montepare J., Clements A. "Age Schemas": guides to processing information about the self // *Journal of adult development*. 2001. Vol. 8. №2. P. 99-107.
189. Montepare J.M. Subjective age: Toward a guiding lifespan framework // *International Journal of Behavioral Development*. 2009. Vol. 33. №1. P. 42-46.
190. Netz Y., Becker B.J., Wu M-J., Tenenbaum G. Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies // *Psychology and Aging*. 2005. Vol. 20. №2. P. 272-284.
191. Nezlek J.B., Leary M.R. Individual Differences in Self-Presentational Motives in Daily Social Interaction // *Personality and social psychology bulletin*. 2002. Vol. 20. №2. P. 211-223.
192. Peterson C. A primer in positive psychology // New York: Oxford University Press. 2006. 400 p.
193. Peterson C., Seligman M.E.P. Character strengths and virtues: A handbook and classification // New York: Oxford University Press / Washington. DC: American Psychological Association. 2004. 816 p.
194. Pethtel O., Chen Y. Cross-cultural aging in cognitive and affective components of subjective well-being // *Psychology and Aging*. 2010. Vol. 25. №3. 725-729.
195. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 68-78.
196. Ryan R. M., Deci E. L. To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P.141-166.
197. Ryan R. M., Frederick C. M. On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being // *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. No. 3. P. 529-565.
198. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57. P. 1069-1081.

199. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4. P. 99-104.
200. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 4. Vol. 69. P. 719 -727.
201. Shinan-Altman Sh., Werner P., Subjective age and Its correlation among middle-aged and older adults // *The International Journal of aging*. V. 88. №1. 2019.
202. Sirgy M.J., Michalos A.C., Ferris A.L., Easterlin R.A., Patrick D., Pavot W. The quality of life (QOL) research movement: past, present and future // *Social Indicators Research*. 2006. Vol. 76. P. 343-466.
203. Sirgy M.J. *The psychology of quality of life* // Dordrech. Boston. London: Kluwer Academic Publishers. 2010.
204. *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. Ed. by J.E.Maddux // New York: London. 2018. 29 p.
205. Tang Y. Psychological well-being of elderly caregivers // *Journal of Sustainable Development*. 2008. Vol. 1. №2. P.120-122.
206. Teuscher U. Subjective age bias: A motivational and information processing approach // *International Journal of Behavioral Development*. 2009. Vol. 33. №.1. P. 22-31.
207. Uotinen V., Rantanen T. Change in subjective age among older people over an eight-year follow up: Getting older and feeling younger? // *Experimental Age Research*. 2006. Vol. 32. № 4. P. 381-393.
208. Veenstra M., Daatland SO., Aartsen M. The role of subjective age in sustaining wellbeing and health in the second half of life // *Ageing Soc*. 2020. P.1–21.
209. Ward R.A. The impact of subjective age and stigma of older persons // *Journal Of Gerontology*. 1977. Vol. 32. P. 227-232.
210. Ware J.E., Snow K.K., Kosinski M., Gandek B. *Sf-36 Health Survey. Manuel and Interpretation Guide, Lincoln,RI* // Quality Metric Incorporated. 2000. P.150.

211. Ware J.E.J., Kosinski M., Keller S.D. SF-36 physical and mental health summary scale: a user's manual // Boston. MA: The Health Institute, New England Medical Centre. 1994.
212. Warr P., Butcher V., Robertson I., Callinan M. Older people's well-being as a function of employment, retirement, environmental characteristics and role preference // *British Journal of Psychology*. 2004. Vol. 95. P. 297–324.
213. Wink P., Dillon M. Religiousness, Spirituality, and Psychosocial Functioning in Late Adulthood // *Findings From a Longitudinal Study, Psychology of Religion and Spirituality*. 2008. Vol. S. №1. P. 102-115.
214. Wollny I., Apps J., Henricson C. Can government measure family well-being? A literature review // *Family and Parenting institute*. London. 2010. 93 p.
215. Xiao L., Yang H., Du W., Lei H., Wang Z., Shao J. Subjective age and depressive symptoms among Chinese older adults: A moderated mediation model of perceived control and self-perceptions of aging // *Psychiatry Research*. 2019. Vol. 271. P. 114-120.
216. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-difference metric // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 6. P. 1271–1288.
217. Zola I.K. Feeling about age among older people // *Journal of gerontology*. 1962. Vol. 17. P. 65-68.

## Список сокращений, использованных в работе

### *При описании психологического благополучия:*

ПБ – интегральный показатель психологического благополучия

ПОО – позитивные отношения с окружающими

ЛР – личностный рост

### *При описании оценок качества жизни:*

PF – физическое функционирование

RP – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием

BP – интенсивность боли

GH – общее состояние здоровья

PH – физический компонент здоровья

VT – жизненная активность

SF – социальное функционирование

RE – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием

MH – психическое здоровье

MH1 – психический компонент здоровья

### *При описании субъективного возраста и оснований оценки возраста*

#### *других людей:*

CB – субъективный возраст

BB – биологический субъективный возраст

ЭВ – эмоциональный субъективный возраст

СоцВ – социальный субъективный возраст

ИВ – интеллектуальный субъективный возраст

КИ – когнитивная иллюзия возраста

ХВ – хронологический возраст

### *При описании временной перспективы:*

НП – негативное прошлое

ГН – гедонистическое настоящее

Б – будущее

ПП – позитивное прошлое

ФН – фаталистическое настоящее

## ПРИЛОЖЕНИЕ А. ПРОТОКОЛЫ МЕТОДИК ИССЛЕДОВАНИЯ

### Бланк А.1. – Анкета

Ф.И.О.(псевдоним) \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Образование (специальность) \_\_\_\_\_

Род занятий \_\_\_\_\_

Считаете ли Вы свое материальное положение удовлетворительным? (да/нет) \_\_\_\_\_

Женаты/замужем ли Вы? (Поставьте любой значок в соответствующей клетке)

Не женат/ не замужем	Женат/замужем	Разведен/разведена	Вдовец/вдова

С кем Вы проживаете? \_\_\_\_\_

Есть ли у Вас дети? (да/нет) \_\_\_\_\_ Сколько? \_\_\_\_\_

Есть ли у Вас внуки? (да/нет) \_\_\_\_\_ Сколько? \_\_\_\_\_

Как часто Вы видите с детьми? (Поставьте любой значок в соответствующей клетке)

Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не вижу

Как часто Вы видите с внуками? (Поставьте любой значок в соответствующей клетке)

Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не вижу

Употребляете ли Вы алкоголь? (Поставьте любой значок в соответствующей клетке)

Никогда	Иногда	Примерно раз в неделю	Чаше, чем раз в неделю

Курите ли Вы? (Поставьте любой значок в соответствующей клетке)

Никогда	Иногда	Примерно 0,5 пачки сигарет в день	Больше, чем 0,5 пачки сигарет в день

Имеете ли Вы хронические соматические заболевания? (да/нет) \_\_\_\_\_

Имеете ли Вы заболевания следующих систем органов? (Поставьте любой значок в соответствующей клетке. Если знаете, уточните название болезни в свободных клетках)

<b>Заболевания системы органов</b>	<b>Да/Нет</b>	<b>Точное название болезни</b>
Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, астма, гайморит, плеврит, хроническая пневмония и др.)		
Заболевания опорно-двигательного аппарата (артрит, артроз, остеопороз, остеохондроз, ревматизм, радикулит и др.)		
Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, стенокардия, гипертензия, гипотензия, инсульт, инфаркт, тромбофлебит и др.)		
Заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и/или двенадциперстной кишки, гастрит, энтерит, колит, панкреатит и др.)		
Заболевания нервной системы (бессонница, мигрень, вегетососудистая дистония, невралгия, гиперсомния и др.)		
Заболевания эндокринной системы (гипотериоз, гипертериоз, сахарный диабет, Аутоиммунный тиреоидит и др.)		

Проходите ли Вы стационарное или профилактическое лечение? (да/нет, нужное подчеркнуть)

\_\_\_\_\_

Как часто обращаетесь ко врачам по поводу заболеваний? (Поставьте любой значок в соответствующей клетке)

<b>Примерно раз в месяц</b>	<b>Примерно раз в полгода</b>	<b>Примерно раз в год</b>	<b>Не обращаюсь</b>

(Поставьте любой значок в соответствующей клетке)



## Бланк А.2. – Методика «Age-of-me»

**Закончите, пожалуйста, каждое из ниже перечисленных предложений, указывая возраст в годах:**

1. Я чувствую себя, как мне кажется, на \_\_\_\_\_ лет.
2. Я считаю, что я выгляжу на \_\_\_\_\_ лет.
3. На мой взгляд, я действую как человек \_\_\_\_\_ лет.
4. Мои интересы, главным образом, соответствуют интересам человека \_\_\_\_\_ лет.

## Бланк А.3. – Уточняющий опрос по субъективному возрасту

**Закончите, пожалуйста, каждое из ниже перечисленных предложений, указывая возраст в годах:**

1. Когда предстоит много работы, я чувствую себя как человек в ... лет
  2. Когда я мало сплю, моя эффективность и работоспособность как у человека в ... лет
  3. Я переживаю значимые события своей жизни как человек в ... лет
  4. Я могу делать несколько дел одновременно как человек в ... лет
  5. После болезни я чувствую себя как человек в ... лет..
  6. Мне бы хотелось чувствовать себя на ... лет.
- 
1. После тяжелого дня я выгляжу как в ... лет
  2. После радостного события я выгляжу как в ...лет
  3. После хорошего отпуска я выгляжу как в ... лет
  4. После бессонной ночи я выгляжу как в ... лет
  5. Я предпочитаю одежду как человек в ... лет
  6. Я хотел бы выглядеть на ... лет.
- 
1. В хорошем настроении я могу поступать как человек в ... лет
  2. Я увлекаюсь игрой как в ... лет
  3. После ссоры я поступаю как человек в ... лет
  4. При неприятностях в моей жизни я веду себя как человек в ... лет
  5. Я достиг успехов в моем деле как человек в ... лет
  6. Мне бы хотелось действовать как человек в ... лет
- 
- 1.Я люблю музыку, которую слушают в ... лет
  - 2.Я смотрю фильмы, которые нравятся в ... лет
  - 3.Я люблю бывать в культурно-развлекательных местах, которые посещают люди в ... лет
  - 4.Я интересуюсь телепередачами как люди в ... лет
  - 5.Мое любимое занятие в свободное время как у человека в ... лет
  6. Мне бы хотелось интересоваться тем же, чем и в ... лет.

### Бланк А.4. – Оценка качества жизни (SF-36)

1. Как бы Вы в целом оценили состояние Вашего здоровья (обведите одну цифру)		2. Как бы Вы в целом оценили свое здоровье сейчас по сравнению с тем, что было год назад (обведите одну цифру)	
Отличное	1	Значительно лучше, чем год назад	1
Очень хорошее	2	Несколько лучше, чем год назад	2
Хорошее	3	Примерно так же, как год назад	3
Посредственное	4	Несколько хуже, чем год назад	4
Плохое	5	Гораздо хуже, чем год назад	5

3. Следующие вопросы касаются физических нагрузок, с которыми Вы, возможно, сталкиваетесь в течение своего обычного дня.			
Ограничивает ли Вас состояние Вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени? (обведите одну цифру в каждой строке)	Да, значительно ограничивает	Да, немного ограничивает	Нет, совсем не ограничивает
А. Тяжелые физические нагрузки, такие как бег, поднятие тяжестей, занятие силовыми видами спорта.	1	2	3
Б. Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, поработать с пылесосом, собирать грибы или ягоды.	1	2	3
В. Поднять или нести сумку с продуктами.	1	2	3
Г. Подняться пешком по лестнице на несколько пролетов.	1	2	3
Д. Подняться пешком по лестнице на один пролет.	1	2	3
Е. Наклониться, встать на колени, присесть на корточки.	1	2	3
Ж. Пройти расстояние более одного километра.	1	2	3
З. Пройти расстояние в несколько кварталов.	1	2	3
И. Пройти расстояние в один квартал.	1	2	3
К. Самостоятельно вымыться, одеться.	1	2	3

4. Бывало ли за последние 4 недели так, что Ваше физическое состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего: (обведите одну цифру в каждой строке)	Да	Нет	5. Бывало ли за последние 4 недели, что Ваше эмоциональное состояние вызывало затруднения в Вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего (обведите одну цифру в каждой строке)	Да	Нет
	А. Пришлось сократить количество времени, затрачиваемое на работу или другие дела.	1		2	А. Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела.
Б. Выполнили меньше, чем хотели.	1	2	Б. Выполнили меньше, чем хотели.	1	2
В. Вы были ограничены в выполнении какого-либо определенного вида работ или другой деятельности.	1	2	В. Выполнили свою работу или другие дела не так аккуратно, как обычно	1	2
Г. Были трудности при выполнении своей работы или других дел (например, они потребовали дополнительных усилий).	1	2			

6. Насколько Ваше физическое и эмоциональное состояние в течение последних 4 недель мешало Вам проводить время с семьей, друзьями, соседями или в коллективе? (обведите одну цифру)			7. Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели? (обведите одну цифру)		
Совсем не мешало	1		Совсем не испытывал(а)	1	
Немного	2		Очень слабую	2	
Умеренно	3		Слабую	3	
Сильно	4		Умеренную	4	
Очень сильно	5		Сильную	5	
			Очень сильную	6	

8. В какой степени боль в течение последних 4 недель мешала Вам заниматься Вашей нормальной работой (включая работу вне дома или по дому)? (обведите одну цифру)		
	Совсем не мешала	1
	Немного	2
	Умеренно	3
	Сильно	4
	Очень сильно	5

<b>9. Следующие вопросы касаются того, как Вы себя чувствовали и каким было Ваше настроение в течение последних 4 недель.</b>						
<b>Пожалуйста, на каждый вопрос дайте один ответ, который наиболее соответствует Вашим ощущениям. (обведите одну цифру)</b>	Все время	Большую часть времени	Часто	Иногда	Редко	Ни разу
А. Вы чувствовали себя бодрым (ой)?	1	2	3	4	5	6
Б. Вы сильно нервничали?	1	2	3	4	5	6
В. Вы чувствовали себя таким(ой) подавленным(ой), что ничто не могло Вас взбодрить?	1	2	3	4	5	6
Г. Вы чувствовали себя спокойным(ой) и умиротворенным (ой)?	1	2	3	4	5	6
Д. Вы чувствовали себя полным (ой) сил и энергии?	1	2	3	4	5	6
Е. Вы чувствовали себя упавшим(ой) духом и печальным(ой)?	1	2	3	4	5	6
Ж. Вы чувствовали себя измученным(ой)?	1	2	3	4	5	6
З. Вы чувствовали себя счастливым(ой)?	1	2	3	4	5	6
И. Вы чувствовали себя уставшим(ей)?	1	2	3	4	5	6

<b>10. Как часто за последние 4 недели Ваше физическое или эмоциональное состояние мешало Вам активно общаться с людьми (навещать друзей, родственников и т. п.)?</b> (обведите одну цифру)	Все время	1
	Большую часть времени	2
	Иногда	3
	Редко	4
	Ни разу	5

<b>11. Насколько ВЕРНЫМ или НЕВЕРНЫМ представляются по отношению к Вам каждое из ниже перечисленных утверждений?</b> (обведите одну цифру в каждой строке)	Определенно верно	В основном верно	Не знаю	В основном неверно	Определенно неверно
а. Мне кажется, что я более склонен к болезням, чем другие	1	2	3	4	5
б. Мое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых	1	2	3	4	5
в. Я ожидаю, что мое здоровье ухудшится	1	2	3	4	5
г. У меня отличное здоровье	1	2	3	4	5

## Бланк А.5. – Методика временной перспективы (ZTP1)

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более откровенно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении Вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу. Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

		Сов-но неверно    Нейтрально    Сов-но верно				
		1	2	3	4	5
1.	Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями – одно из важных удовольствий в жизни.					
2.	Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.					
3.	Судьба многое определяет в моей жизни.					
4.	Я часто думаю о том, что я должен(-на) был(а) сделать в своей жизни иначе.					
5.	На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди.					
6.	Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.					
7.	Мне приятно думать о своем прошлом.					
8.	Я действую импульсивно.					
9.	Я не беспокоюсь, если мне что-то не удастся сделать вовремя.					
10.	Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.					
11.	Вообще говоря, в моих воспоминаниях о прошлом гораздо больше хорошего, чем плохого.					
12.	Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.					
13.	Если завтра необходимо закончить (сдать) работу и предстоят другие важные дела, то сегодня я думаю о них, а не о развлечениях сегодняшнего вечера.					
14.	Если уж чему-то суждено случиться, то от моих действий это не зависит.					
15.	Мне нравятся рассказы о том, как все было в старые добрые времена.					
16.	Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.					
17.	Я стараюсь жить полной жизнью каждый день, насколько это возможно.					
18.	Я расстраиваюсь, когда опаздываю на заранее назначенные встречи.					
19.	В идеале, я бы прожил(а) каждый свой день так, словно он последний.					
20.	Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.					
21.	Я вовремя выполняю свои обязательства перед друзьями и начальством.					
22.	В прошлом мне досталась своя доля плохого обращения и отвержения.					
23.	Я принимаю решения под влиянием момента.					
24.	Я принимаю каждый день, каков он есть, не пытаюсь планировать его заранее.					
25.	В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, я предпочитаю не думать о них.					
26.	Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.					
27.	В прошлом я совершил(а) ошибки, которые хотел(а) бы исправить.					
28.	Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от процесса работы, чем выполнить её в срок.					

		1	2	3	4	5
29.	Я скучаю по детству.					
30.	Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затратю, и что получу.					
31.	Риск позволяет мне избежать скуки в жизни.					
32.	Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия.					
33.	Редко получается так, как я ожидаю.					
34.	Мне трудно забыть неприятные картины из моей юности.					
35.	Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.					
36.	Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.					
37.	Ты реально не можешь планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.					
38.	Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.					
39.	Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.					
40.	Я выполняю намеченное вовремя, постепенно продвигаясь вперед.					
41.	Я замечаю, что теряю интерес к разговору, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.					
42.	Я рискую, чтобы придать жизни остроты и возбуждения.					
43.	Я составляю список того, что мне надо сделать.					
44.	Я чаще следую порывам сердца, чем доводам разума.					
45.	Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую нужно сделать.					
46.	Волнующие моменты часто захватывают меня.					
47.	Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(-ла) более простое прошлое.					
48.	Я предпочитаю таких друзей, которые спонтанны и раскованы, а не очень предсказуемы.					
49.	Мне нравятся семейные традиции, которые постоянно соблюдаются.					
50.	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.					
51.	Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.					
52.	Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем отложить на черный день.					
53.	Часто удача дает больше, чем упорная работа.					
54.	Я часто думаю о том хорошем, что упустил(-а) в своей жизни.					
55.	Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.					
56.	Придерживаюсь мнения, что «работа не волк, в лес не убежит».					

## Бланк А.6. – Шкала психологического благополучия К. Рифф (ШПБ)

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Обведите цифру, которая наиболее отражает степень Вашего согласия или не согласия с каждым утверждением в данный момент.

Утверждения	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6



20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом, я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но: «всё, что не делается, всё к лучшему».	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6

43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6

64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.	1	2	3	4	5	6

### Бланк А.7. – Методика «30 фотографий»

*Инструкция:* Вам будут предъявляться последовательно 30 фотографий людей разных возрастов. Оцените, пожалуйста, возраст человека на фотографии и запишите его в клетку с соответствующим номером. Нас интересует Ваше субъективное мнение.

Таблица А.7.1. Бланк регистрации ответов методики «30 фотографий»

1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	



Рис. А.7.1. Фотография №6, методики «30 фотографий», пример из группы 20-30-летних



Рис. А.7.2. Фотография №22, методики «30 фотографий», пример из группы  
20-30-летних



Рис. А.7.3. Фотография №8, методики «30 фотографий», пример из группы  
40-50-летних



Рис. А.7.4. Фотография №20, методики «30 фотографий», пример из группы  
40-50-летних



Рис. А.7.5. Фотография №1, методики «30 фотографий», пример из группы  
60-70-летних

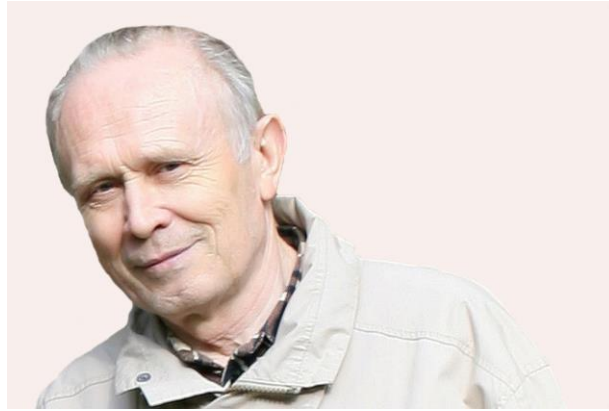


Рис. А.7.6. Фотография №16, методики «30 фотографий», пример из группы  
60-70 летних

### Бланк А.8. – Методика «Отражение»

*Инструкция:* Вам будут предъявляться последовательно 4 фотографии мужчин и женщин. Ответьте, пожалуйста, на вопросы к каждой фотографии. Фотографии для предъявления:



Рис. А.8.1. Фотография №1, методики «Отражение»



Рис. А.8.2. Фотография №2, методики «Отражение»

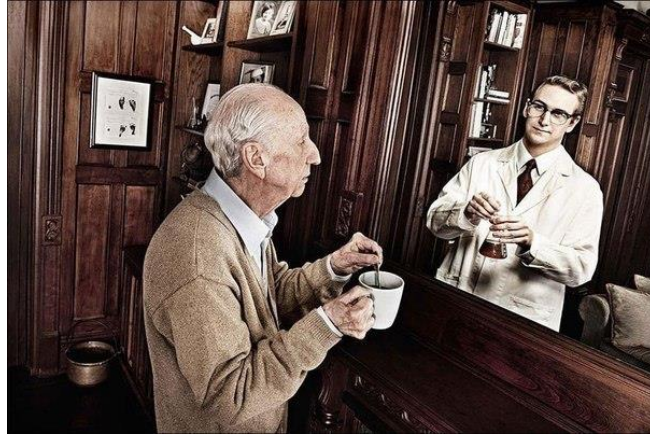


Рис. А.8.3. Фотография №3, методики «Отражение»



Рис. А.8.4. Фотография №4, методики «Отражение»

### Бланк интервью по фотографиям:

- 1) Как Вы думаете, сколько лет человеку на фотографии? .....лет
- 2) А сколько лет человеку в зеркале? .....лет
- 3) Как Вам кажется, на сколько лет себя чувствует человек, смотрящий в зеркало? .....лет
- 4) А на сколько лет себя чувствует человек в зеркале? .....лет
- 5) Как Вам кажется, на сколько лет человек, смотрящий в зеркало, считает, что он выглядит? .....лет
- 6) А на сколько лет считает, что выглядит, человек в зеркале? .....лет
- 7) На сколько лет, по Вашему мнению, выглядит человек, смотрящийся в зеркале? .....лет
- 8) А на сколько - его отражение? .....лет
- 9) Как Вам кажется, какому возрасту соответствуют действия человека, смотрящегося в зеркало? .....лет
- 10) А как Вы думаете, в соответствии с каким возрастом он оценивает свои действия? .....лет
- 11) Как Вам кажется, какому возрасту соответствуют действия человека в зеркале? .....лет



12) А как Вы думаете, в соответствии с каким возрастом он оценивает свои действия? .....лет

13) Как Вам кажется, какому возрасту соответствуют интересы человека, смотрящегося в зеркало? .....лет

14) А как Вы думаете, в соответствии с каким возрастом он оценивает свои интересы? .....лет

15) Как Вам кажется, какому возрасту соответствуют интересы человека в зеркале? .....лет

16) А как Вы думаете, в соответствии с каким возрастом он оценивает свои интересы? .....лет

17) Как Вы думаете, что чувствует человек, смотрящийся в зеркало?

---

---

---

18) Хочет ли он/она вернуться во времена своего отражения?

---

---

---

19) Как он/она относится к своему прошлому?

---

---

---

20) Как он/она относится к своему настоящему?

---

---

---

21) Как человек в зеркале относится к своему настоящему?

---

---

---

22) Представлял ли он/она, каким станет?

---

---

---

23) Кто из людей на фотографии Вам ближе?

---

---

---

24) К какому из людей Вы ближе себя чувствуете: человеку, смотрящемуся в зеркало, или отражению в нем (нужное подчеркнуть)?

25) Вы считаете, что выглядите ближе к человеку, смотрящемуся в зеркало, или отражению в нем (нужное подчеркнуть)?

26) На Ваш взгляд, Вы действуете скорее как человек, смотрящийся в зеркало, или отражение в нем (нужное подчеркнуть)?

27) Ваши интересы ближе к человеку, смотрящемуся в зеркало, или отражению в нем (нужное подчеркнуть)?

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б. АНАЛИЗ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ РЕСПОНДЕНТОВ

Таблица Б.1. Распределение выборки по качеству соматического состояния в %

Параметры выборки		20-30 лет N=51	40-50 лет N=47	60-70 лет N=47	Общая выборка N=145
Наличие хронических заболеваний	Да	29,4 (15)	31,9 (15)	48,9 (23)	36,6 (53)
	Нет	70,6 (36)	68,1 (32)	51,1 (24)	63,4 (92)
Наличие заболеваний ОД	Да	23,5 (12)	10,6 (5)	12,8 (6)	15,9 (23)
	Нет	76,5 (39)	89,4 (42)	87,2 (41)	84,1 (122)
Наличие заболеваний ОДА	Да	15,7 (8)	27,7 (13)	46,8 (22)	29,7 (43)
	Нет	84,3 (43)	72,3 (34)	53,2 (25)	70,3 (102)
Наличие заболеваний ССС	Да	7,8 (4)	10,6 (5)	44,7 (21)	20,7 (30)
	Нет	92,2 (47)	89,4 (42)	55,3 (26)	79,3 (115)
Наличие заболеваний ЖКТ	Да	17,6 (9)	25,5 (12)	21,3 (10)	21,4 (31)
	Нет	82,4 (42)	74,5 (35)	78,7 (37)	78,6 (114)
Наличие заболеваний НС	Да	11,8 (6)	12,8 (6)	12,8 (6)	12,4 (18)
	Нет	88,2 (45)	87,2 (41)	87,2 (41)	87,6 (127)
Наличие заболеваний ЭС	Да	3,9 (2)	10,6 (5)	14,9 (7)	9,7 (14)
	Нет	96,1 (49)	89,4 (42)	85,1 (40)	90,3 (131)
Прохождение лечения хронических заболеваний	Профилактическое	21,6 (11)	25,5 (12)	46,8 (22)	31 (45)
	Стационарное	3,9 (2)	4,3 (2)	6,4 (3)	4,8 (7)
	Не проходят	74,5 (38)	70,2 (33)	46,8 (22)	64,1 (93)
Частота обращений ко врачу	Раз в месяц	5,9 (3)	8,5 (4)	10,6 (5)	8,3 (12)
	Раз в полгода	41,2 (21)	25,5 (12)	29,8 (14)	32,4 (47)
	Раз в год	33,3 (17)	40,4 (19)	44,7 (21)	39,3 (57)
	Не обращаются	19,6 (10)	25,5 (12)	14,9 (7)	20 (29)

*Примечание:* N – количество, ОД – органов дыхания, ОДА – опорно-двигательного аппарата, ЖКТ – желудочно-кишечного тракта, НС – нервной системы, ЭС – эндокринной системы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Таблица В.1. Распределение респондентов по уровню психологического благополучия в %

Группа	Психологическое благополучие	Частичное психологическое благополучие	Психологическое неблагополучие
20-30 лет	56,9 (29)	19,6 (10)	23,5 (12)
40-50 лет	53,2 (25)	34 (16)	12,8 (6)
60-70 лет	47,8 (22)	39,1 (18)	13 (6)

Таблица В.2. Показатели уровня значимости различий доли разницы хронологического и субъективного возраста (по уточняющему опросу) и его составляющих между группами с разным уровнем психологического благополучия в 60-70 лет

Сравниваемые группы	Разница ХВ-СВ	Разница ХВ-БВ	Разница ХВ-ЭВ	Разница ХВ-СоцВ	Разница ХВ-ИВ
	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>	<i>U</i>
	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>	<i>p</i>
ПБ и ЧПБ	203	203	172	192,5	201
	0,979	0,979	0,397	0,761	0,979
ПБ и ПНБ	47,5	64,5	50,5	67	40,5
	0,204	0,696	0,264	0,795	0,102
ЧПБ и ПНБ	40	50	45,5	48	33,5
	0,441	0,944	0,700	0,834	0,220

*Примечание:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; ПБ – психологическое благополучие; ЧПБ – частичное психологическое благополучие; ПНБ – психологическое неблагополучие.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г. АНАЛИЗ КОМПОНЕНТОВ СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Таблица Г.1. Распределение субъективного возраста респондентов по методике «Age-of-me» и уточняющему опросу в %

Группа	Занижают (>)		Соответственно (=)		Завышают (<)	
	1	2	1	2	1	2
20-30 лет	11,8 (6)	7,8 (4)	72,5 (37)	68,6 (35)	15,7 (8)	23,5 (12)
40-50 лет	44,7 (21)	66 (31)	51,1 (24)	34 (16)	4,3 (2)	0
60-70 лет	61,7 (29)	82,6 (38)	38,3 (18)	17,4 (8)	0	0

1 – результаты методики «Age-of-me»

2 – результаты уточняющего опроса

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д. АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ВНЕШНИХ СОЦИО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТ

Таблица Д.1. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и социо-демографических характеристик группы 20-30 летних респондентов

Социо-демографические характеристики	Субъективный возраст	Биологический возраст	Эмоциональный возраст	Социальный возраст	Интеллектуальный возраст
Возраст	-	-	-	-	-
Уровень образования	-	-	-,317*	-	,357*
Семейное положение	-	-	-	-	-
Удовлетворенность материальным положением	-	-	-	-	-
Употребление алкоголя	-	-	-	-	-
Курение	-	-	-	-	-
Наличие детей	-	-	-	-	-
Хронические заболевания	-	-	-,282*	-	-
Заболевания органов дыхания	-	-	-	-	-
Заболевания опорно-двигательного аппарата	-	-	-,300*	-	-
Заболевания сердечно-сосудистой системы	-	-	-	-	-
Заболевания ЖКТ	-	-	-	-	-
Заболевания НС	-	-	-	-	-
Заболевания ЭС	-	-	-,295*	-	,309*
Частота обращений ко врачу	-	-	-	-	-
Прохождение лечения хронических заболеваний	-	-	-	-	-

\* на уровне значимости 0,05

Таблица Д.2. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и социо-демографических характеристик группы 40-50 летних респондентов

Социо-демографические характеристики	Субъективный возраст	Биологический возраст	Эмоциональный возраст	Социальный возраст	Интеллектуальный возраст
Возраст	-	-	-	-	-
Уровень образования	-	-	-	-	-
Семейное положение	-	-	-	-	-
Удовлетворенность материальным положением	-	-	-	-	-
Употребление алкоголя	-	-	-	-	-
Курение	-	-	-	-	-
Наличие детей	-,310*	-	-	-,320*	-,290*
Количество детей				,412*	
Частота встреч с детьми				,412*	
Наличие внуков					
Частота встреч с внуками					
Хронические заболевания	-	-	-	-	-
Заболевания органов дыхания	-	-	-	-	-
Заболевания опорно-двигательного аппарата	-	-	-	-	-
Заболевания сердечно-сосудистой системы	-	-	-	-	-
Заболевания ЖКТ	-	-	-,322*	-	-
Заболевания НС	-	-	-	-	-
Заболевания ЭС	-	-	-	-	-
Частота обращений ко врачу	-	-	-	-	-
Прохождение лечения хронических заболеваний	-	-	-	-	-

\* на уровне значимости 0,05

Таблица Д.3. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и социо-демографических характеристик группы 60-70 летних респондентов

Социо-демографические характеристики	Субъективный возраст	Биологический возраст	Эмоциональный возраст	Социальный возраст	Интеллектуальный возраст
Возраст	-,406**	-,501**	-,411**	-,466**	-
Уровень образования	,276*	-	-	-	-
Семейное положение	-	-	-	-	-
Удовлетворенность материальным положением	-	-	-	-	-
Употребление алкоголя	-	-	-	-	-,305*
Курение	-	-	-	-	-
Наличие детей	-	-	-	-	-
Частота встреч с детьми					
Наличие внуков					
Частота встреч с внуками					
Хронические заболевания	-	-	-	-	-
Заболевания органов дыхания	-	-	-	-	,350*
Заболевания опорно-двигательного аппарата	-	-	,307*	-	-
Заболевания сердечно-сосудистой системы	-	-	-	-	-
Заболевания ЖКТ	-	-	-	-	-
Заболевания НС	-	-	-	-	-
Заболевания ЭС	-	-	-	-	-
Частота обращений ко врачу	-	-	-	-	-
Прохождение лечения хронических заболеваний	-	-	-	-	-

\*\* на уровне значимости 0,01

\* на уровне значимости 0,05



## ПРИЛОЖЕНИЕ Е. АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Таблица Е.1. Взаимосвязь разницы хронологического и субъективного возрастов и психологического благополучия в 40-50 лет

Компонент ПБ	Разница ХВ-СВ	Разница ХВ-БВ	Разница ХВ-ЭВ	Разница ХВ-СоцВ	Разница ХВ-ИВ
Общий показатель ПБ	-	-	-	-,398**	-
Позитивные отношения	-	-	-	-,453**	-
Автономия	-	-	-	-,349*	-
Управление средой	-	-	-	-,345*	-
Личностный рост	-	-	-	-,485**	-
Цели в жизни	-	-,313*	-	-	-
Самопринятие	-	-	-	-,367*	-

*Примечания:* ХВ – хронологический возраст; СВ – субъективный возраст; БВ – биологический возраст; ЭВ – эмоциональный возраст; СоцВ – социальный возраст; ИВ – интеллектуальный возраст; ПБ – психологическое благополучие; \*\* –  $p < 0,01$ ; \* –  $p < 0,05$ .

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. АНАЛИЗ САМОИДЕНТИФИКАЦИИ ПО ФОТОГРАФИЯМ

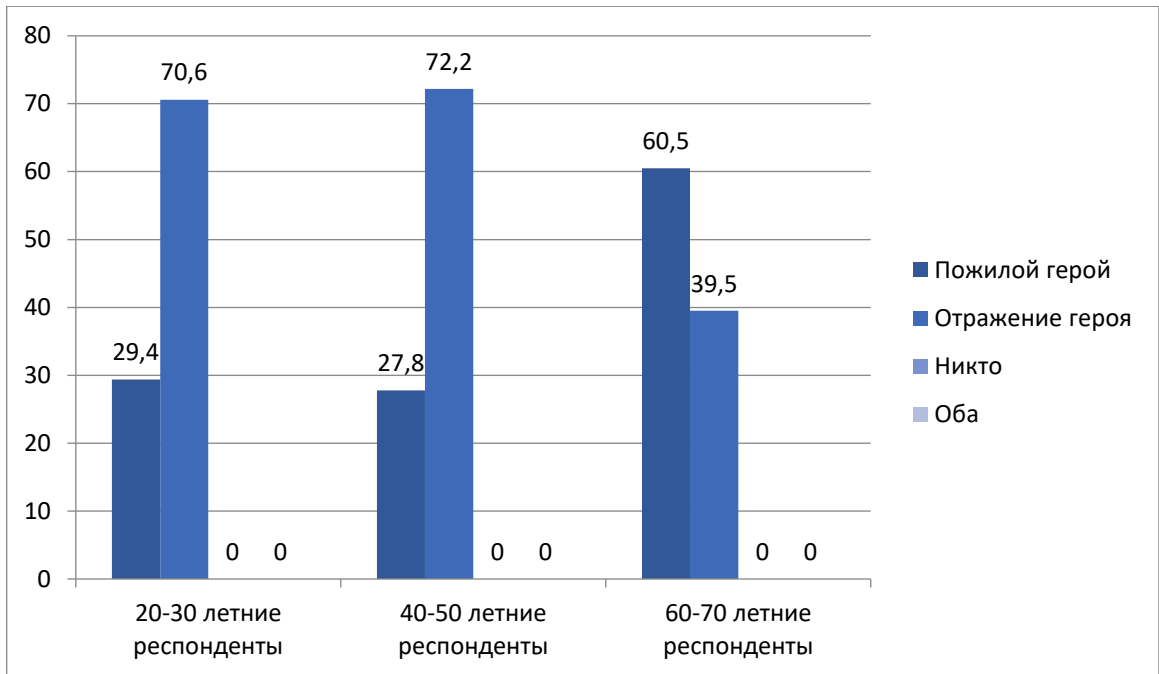


Рис. Ж.1. Идентификация себя по биологическому субъективному возрасту с молодым или пожилым персонажем на фотографии в разных возрастных группах в %

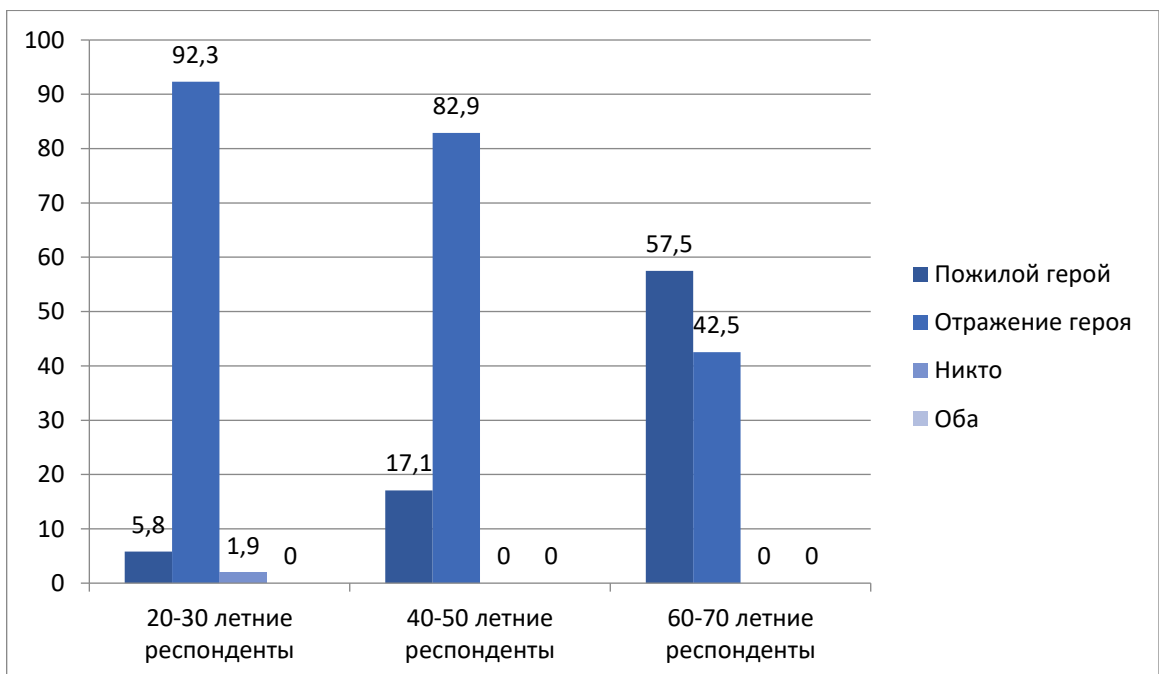


Рис. Ж.2. Идентификация себя по эмоциональному субъективному возрасту с молодым или пожилым персонажем на фотографии в разных возрастных группах в %

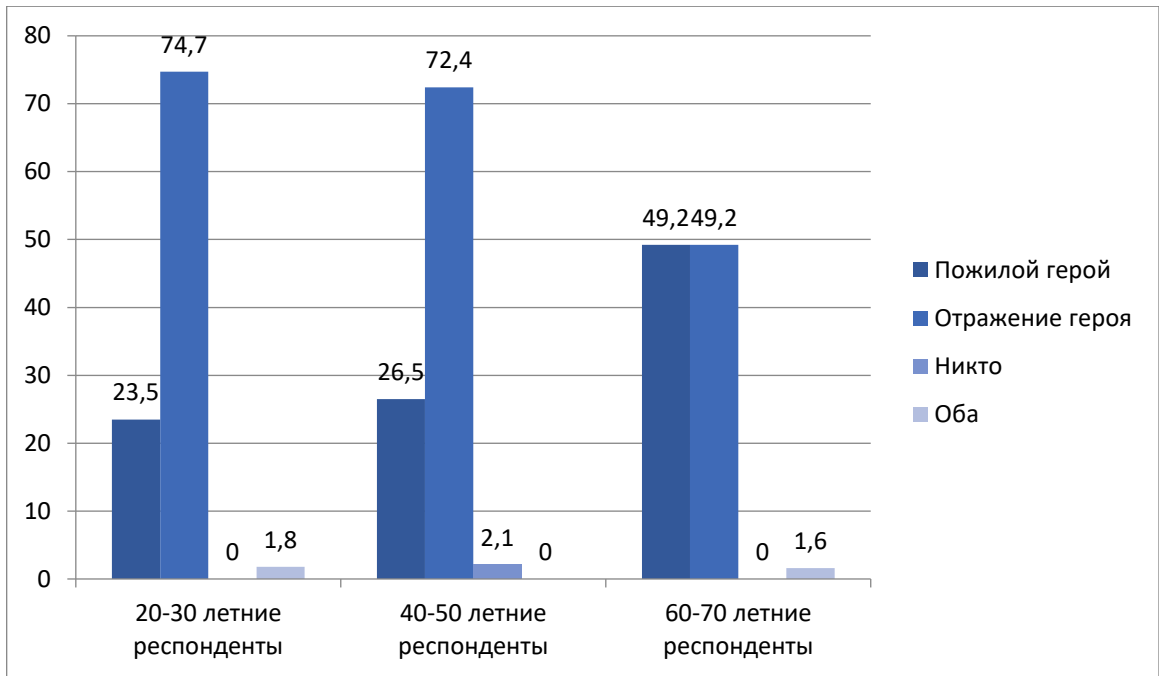


Рис. Ж.3. Идентификация себя по социальному субъективному возрасту с молодым или пожилым персонажем на фотографии в разных возрастных группах  
в %

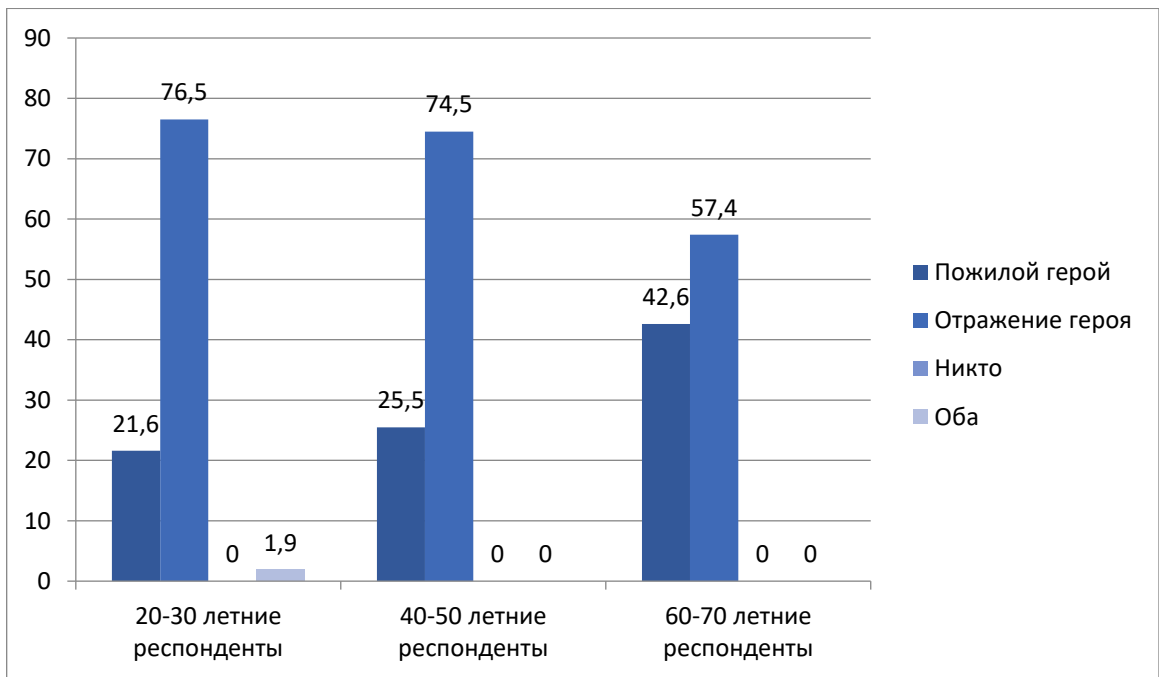


Рис. Ж.4. Идентификация себя по интеллектуальному субъективному возрасту с молодым или пожилым персонажем на фотографии в разных возрастных группах в %